

Humus

- 200g Eiweisserbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 dl Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Nach Belieben mit Kreuzkümmel, Sesampaste oder Ras el Hanout abschmecken



Vorbereitung

Eiweisserbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen.

Anleitung

1. Erbsen mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer sehr fein pürieren, in ein Schälchen geben.
2. Mit beliebigen Gewürzen abschmecken.

Tipp:

Bei den Erbsen Häutchen entfernen, so wird der Hummus besonders fein und cremig.

Humus ist im Kühlschrank 3 - 5 Tage haltbar.

Dazu passt

Frisches Fladen- oder Focacciabrot
Als Apéro mit Dip