

ROTE-RÜBEN-HUMMUS

VEGANER AUFSTRICH

ZUTATEN

Für ca. 4-6 Portionen:
200 g Kichererbsen aus der Dose
2 EL Aqua Faba (Kichererbsen-Flüssigkeit)
1 kleine vorgegarte Rote Rübe
1 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz
Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Kichererbsen in ein Sieb geben, Flüssigkeit (=Aqua Faba) auffangen. Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen. Rote Rübe in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen mit 2 EL Aqua Faba und Rübenstücken pürieren. Öl und Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Wer möchte, kann eine gepresste Knoblauchzehe oder gemahlene Knoblauch hinzufügen.



ballaststoffreich



ideal als Brotaufstrich oder Dip

