

Zucchini-Hummus

Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini
3 Knoblauchzehen
1 Glas gekochte Kichererbsen
2 EL Zitronensaft
2 EL Tahini
60 ml Olivenöl (mehr nach Belieben)
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Schneide die Zucchini in grobe Stücke. Gieße die Kichererbsen ab und spüle sie mit klarem Wasser durch.
Gib alles in einen Mixer und mixe die Zutaten für circa eine Minute, bis die Konsistenz schön cremig ist.
Fülle den Hummus in eine Schale, ziehe die Oberfläche glatt und beträufele ihn mit Olivenöl und serviere ihn mit frisch gemahlenem Pfeffer.
Frische Gemüsesticks passen hervorragend dazu. Im Kühlschrank aufbewahrt sollte sich der Zucchini-Hummus gut für eine Woche lang im Kühlschrank aufbewahren lassen.

Zucchini-Hummus

Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini
3 Knoblauchzehen
1 Glas gekochte Kichererbsen
2 EL Zitronensaft
2 EL Tahini
60 ml Olivenöl (mehr nach Belieben)
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Schneide die Zucchini in grobe Stücke. Gieße die Kichererbsen ab und spüle sie mit klarem Wasser durch.
Gib alles in einen Mixer und mixe die Zutaten für circa eine Minute, bis die Konsistenz schön cremig ist.
Fülle den Hummus in eine Schale, ziehe die Oberfläche glatt und beträufele ihn mit Olivenöl und serviere ihn mit frisch gemahlenem Pfeffer.
Frische Gemüsesticks passen hervorragend dazu. Im Kühlschrank aufbewahrt sollte sich der Zucchini-Hummus gut für eine Woche lang im Kühlschrank aufbewahren lassen.

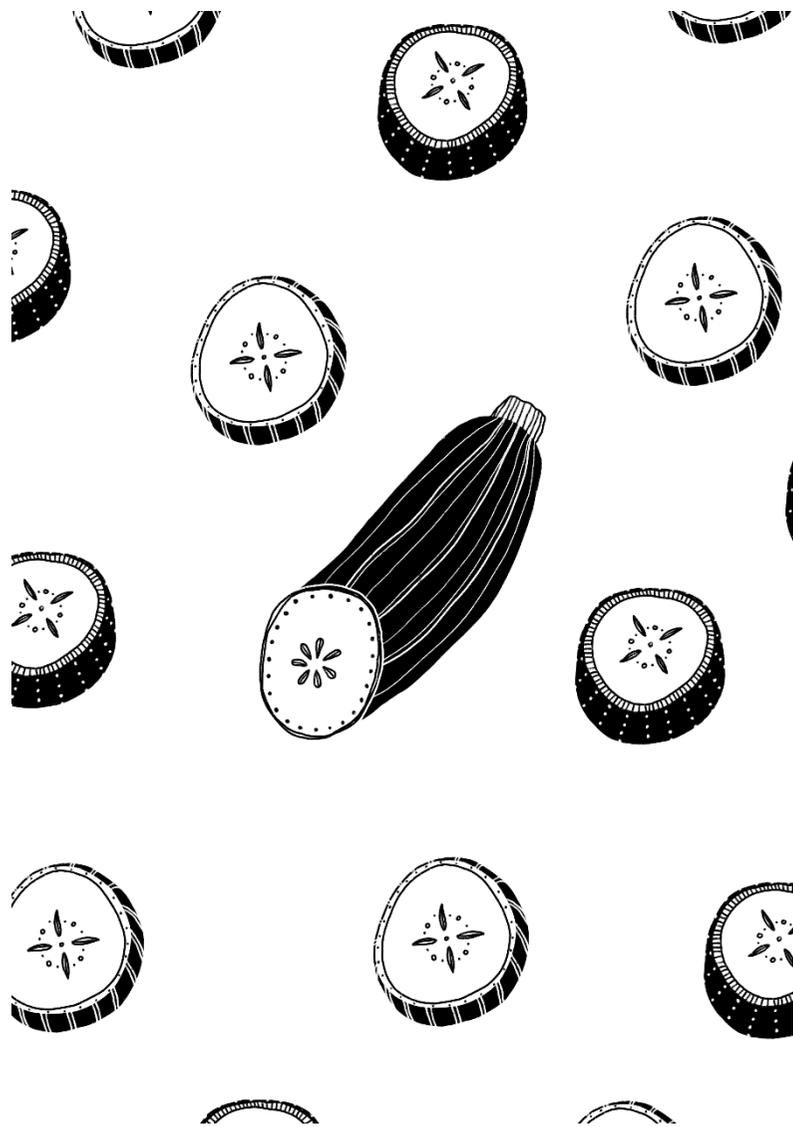


ILLUSTRATION ANNE KOCH . HI@ILLUSTRATION-ANNE-KOCH.DE
WWW.ILLUSTRATION-ANNE-KOCH.DE

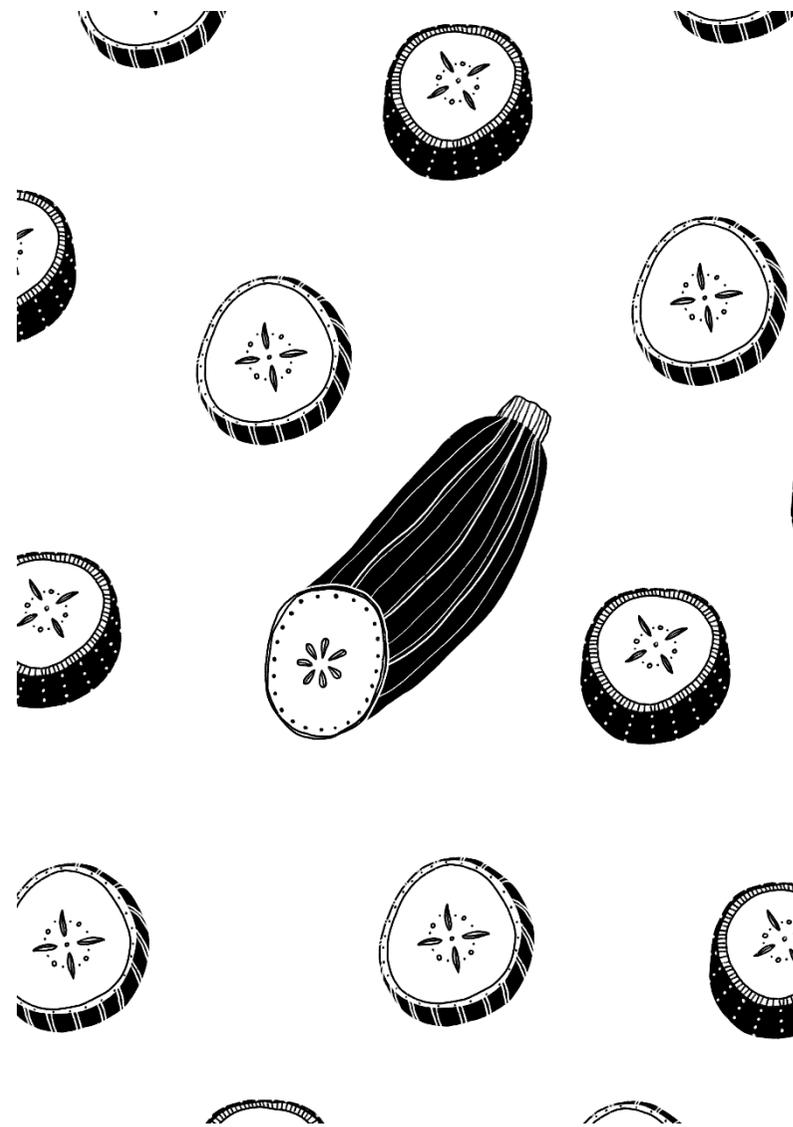


ILLUSTRATION ANNE KOCH . HI@ILLUSTRATION-ANNE-KOCH.DE
WWW.ILLUSTRATION-ANNE-KOCH.DE