

ROTE BETE-HUMMUS

ZUTATEN

450 g Rote Bete im Vakuumbbeutel
1 Glas Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
3 EL b*Tahin
Salz
Kreuzkümmel, gemahlen
3-4 EL Zitronensaft, frisch gepresst

... SO GEHT'S

1. Rote Bete in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Kichererbsen ebenfalls in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen.
3. Rote Bete klein würfeln.
4. Knoblauchzehen pellen
5. In der Küchenmaschine oder dem Blitzhacker mit den Kichererbsen und ca. 3/4 der Roten Bete fein pürieren.
6. Olivenöl und Tahin unterrühren und mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.
7. Restliche Rote Bete darüber streuen.

Tipp: Dazu passen Cracker



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT