



Cranberry-Hummus

Wer hat Lust auf den perfekten Herbst Dip? Unser Cranberry-Hummus! Mit seiner fruchtig, süßlichen Note passt er perfekt in die kalte Jahreszeit. Gepaart mit Nüssen ist diese Kichererbsen-Creme ein hervorragender Lieferant für zahlreiche Vitamine und reich an Antioxidantien. Aus diesem Grund werden ihr viele gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt

Gesamtzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 400 g eingelegte Kichererbsen
- 50 g Erdnüsse
- 150 ml Cranberry-Saft
- 10 g getrocknete Cranberries
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

1 Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und 100 ml der Flüssigkeit auffangen. Anschließend Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und leicht salzen.

2 Kichererbsen, aufgefangene Flüssigkeit, Cranberry-Saft, Erdnüsse und getrocknete Cranberries zu einer cremigen Masse pürieren.

3 Gepresste Knoblauchzehe, Tahin und Zitronensaft zum Hummus geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!