

Leuchtend roter Hummus

Gesamtzeit **15 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
974 kJ / 234 kcal

Fett: **13,4 g** Eiweiß: **10,1 g**
Kohlenhydrate: **14,9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Kichererbsen, gekocht
85 g	Rote-Bete-Saft
1	Knoblauch, frisch
2 TL	<u>Kikkoman natürlich</u> <u>gebraute Sojasauce</u>
0,5 TL	Kreuzkümmel
0,5 EL	Ahornsirup
1 EL	Zitronensaft
75 g	Tahin
To serve:	
	Olivenöl
	Petersilien Blätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kichererbsen zusammen mit dem Rote-Bete-Saft, Kreuzkümmel, Kikkoman Sojasauce, Knoblauch, Ahornsirup und Zitronensaft in einen Mixer geben und fein mixen.

Schritt 2

Anschließend das Tahin gut aufrühren und mit den anderen Zutaten einmal gut durchmischen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Schritt 3

Vor dem Genuss mit einem Löffel Olivenöl und nach Geschmack etwas gehackter Petersilie dekorieren.