



aareguet.ch Hummus

Zutaten

1 kg	gekochte aareguet.ch Kicherärbsli
20 g	Salz
500 g	kaltes Wasser
70 g	Olivenöl
70 g	aareguet.ch Rapsöl
15 g	Knoblauchzehen, gerüstet
10 g	Geräuchertes Paprikapulver
3 g	Kreuzkümmelpulver
45 g	frischer Zitronensaft
1 g	Cayennepfeffer
10 g	Honig

Vorbereitung

Zitronensaft pressen

Zubereitung

1. Alles zusammen in einem Cutter oder mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen
2. Wenn der Hummus zu dick ist, mit kaltem Wasser verdünnen und nochmals mit Salz abschmecken

weitere Infos

