Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Basics / Glutenfrei / Super Food / Vegan / Kinder /

Hummus

Ich habe Flynn schon relativ früh von unserem Hummus probieren lassen. Nachdem Apfel-, Möhre und Kartoffelbrei gut vertragen wurden, durfte er auch mal Hummus kosten. Ich habe bei der Kinderversion anfangs einfach den Knoblauch und das Salz weggelassen. Die cremige Textur und der leicht nussige Geschmack von dem Tahin sind auch heute noch beliebt. Es ist kinderleicht zu machen und hält sich im Kühschrank gut eine Woche. Als Brotaufstrich oder als Dip – es ist beides ein Hit. Das einzige Utensil das man benötigt ist eine Küchenmaschine. Mit einem Pürierstab geht es unter Umständen auch. Die Struktur des Hummus ist dann aber etwas gröber und weniger cremig. Lecker ist es trotzdem.

Zutaten

- 250 gr - Kichererbsen
- 1 EL - Tahin
- 1 EL - Zitronensaft
- 0.5 - Knoblauchzehe
- 4 EL - Olivenöl
- 4 EL - Wasser

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen zusammen mit dem Tahin, Zitronensaft und dem Knoblauch in eine Küchenmaschine geben. Pürieren bis die Kichererbsen cremig sind.
2. Das Olivenöl und das Salz hinzugeben und weitere 30 sek die Küchenmaschine starten.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia