

## Hummus und Kichererbsenbasierte Aufstriche

Heute ist Hummus ein fester Trend in der kulinarischen Welt, der zu unzähligen Kombinationen mit verschiedenen Zutaten inspiriert und ein nahezu unendliches Reichum an Geschmäckern bietet. Aber das ist nicht alles! Kichererbsenpaste ist auch gesund, da sie einen hohen Gehalt an Eiweiß und Ballaststoffen aufweist und helfen kann, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.

### ZUTATEN

- 200 g Kichererbsen (Jasmeen)
- 100-150 ml Aquafaba
- 4-5 Esslöffel Tahini (Jasmeen)
- Saft von 1-2 Zitronen
- Eine Prise libanesische Sieben-Gewürze
- 1 Knoblauchzehe



### Zubereitung:

Wir beginnen mit der Zubereitung von klassischem Hummus: Einfach alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis die Mischung glatt ist. Fügen Sie dann Ihre Lieblingszutaten hinzu, um verschiedene Aufstriche auf Kichererbsenbasis zu kreieren.

### HUMMUS MIT ROTE BEETE

#### Zutaten:

- 1 Portion klassischen Hummus
- 1 geröstete Rote Beete

### HUMMUS MIT GERÖSTETEM KNOBLAUCH UND EINGEMACHER ZITRONE

#### Zutaten:

- 1 Portion klassischen Hummus (ohne Knoblauch)
- 2 Köpfe gerösteter Knoblauch
- 1 Scheibe eingelegte Zitrone

### KICHERERBSEN-UND-BASILIKUM-AUFSTRICH

#### Zutaten:

- 1 Portion klassischen Hummus
- 1 Bund frisches Basilikum

### KICHERERBSEN-AUFSTRICH MIT GERÖSTETER PAPRIKA

#### Zutaten:

- 1 Portion klassischen Hummus
- 2 geröstete Paprika
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver