

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
442 kcal

KOHLENHYDRATE
67,0 g

FETT
9,8 g

EIWEISS
19,8 g

BALLASTSTOFFE
16,0 g

Brot mit selbstgemachtem Hummus

Zubereitung (10 Min.)

1. Die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Kichererbsen zusammen mit dem Zitronensaft, Tahin und Knoblauchwürfeln in einen Mixer geben. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen und zu einer cremigen Konsistenz mixen.
4. Die Brote nach Belieben toasten.
5. Abschließend die Brotscheiben mit dem Hummus bestreichen und mit dem Schnittlauch und Petersilie garnieren. Die Gurke in Scheiben schneiden, salzen und als Beilage genießen.

Tipp! Zum Mitnehmen: Brot und Hummus separat verpacken.

Zutaten

1/2 Knoblauchzehe
130 g Kichererbsen, Konserve
1 TL Zitronenfruchtsaft
1 TL Tahin
2 Scheiben Roggenvollkornbrot
150 g Gurke
Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel
Chiliflocken
1 EL Schnittlauch, geschnitten
Petersilie, frisch