

Avocado Hummus

Zubereitungsdauer: 30 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

2 S.

Zutaten

1 St. Avocado
240 g Gekochte Kichererbsen
1 St. Limette
3 EL Olivenöl
1 EL Sesammus
100 ml Gemüsebrühe
1 Prise Flor de Sal
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Wenige Tropfen Foc, Olivenöl mit Chili

Zubereitung

Kichererbsen abtropfen lassen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Das Fruchtfleisch der Avocado auslösen, grob zerkleinern und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Petersilie und Knoblauch fein hacken.

Die Kichererbsen im Mixer mit Gemüsebrühe, Sesampaste, Kreuzkümmel, Avocado, Petersilie und Knoblauch pürieren, das Olivenöl unterrühren und mit Salz, Limettensaft und dem Chili Olivenöl Foc abschmecken.

Den Hummus in eine Schüssel geben und mit einem Schuss Olivenöl, und etwas Petersilie und ein paar Kürbiskernen garnieren.