

KÜRBISHUMMUS



350 g Hokkaido Kürbis

- In kleine Würfel schneiden und ca. 10 Minuten dünsten, bis er weich ist.

250 g Kichererbsen

4 TL Tahini

½ Zitrone

4 EL Wasser

½ TL Salz

½ TL Paprikapulver

¼ TL Kreuzkümmel

¼ TL Koriander

- Zusammen mit dem Kürbispüree und den restlichen Zutaten in einem leistungsstarken Mixer mixen.

Tipp: Ist der Hummus noch zu trocken, kannst du einfach noch etwas Wasser hinzufügen!