

Hom`mos



Zutaten :

1. 250 gr. gekochte Kichererbsen
2. 4 El Sesambutter, ca. 70 gr
3.
 - ▶ 150 gr. Joghurt 3,5 % Fett oder
 - ▶ 100 gr. Joghurt 3,5 % Fett, plus den Saft einer halben Zitrone oder
 - ▶ 100 gr. Joghurt 3,5 % Fett, plus den Saft einer halben Limette oder Orange.
 - ▶ eine letzte Alternative wäre, keinen Joghurt zu verwenden, sondern nur den Saft aus einer Zitrone oder Orange oder Limette zu nehmen. Je nach Geschmack.
4. salzen nach Geschmack
5. mit Kreuzkümmel auch nach Geschmack würzen
6. wenn man darauf steht, eine kleine Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen, die Knoblauchzehe zerdrücken und beides mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben, oder noch besser mit einem Stabmixer pürieren. Das ganze ca. 1 – 2 Min. zusammen mixen, bis ein einigermaßen festes Püree entstanden ist.

Viel Spaß und guten Appetit wünscht *Walid Abu-Dib*