

## Hummus

---

für vier Personen

### Zutaten

120g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht oder aus dem Glas  
¼ Zitrone, Saft  
3 Knoblauchzehen, geschält  
2 EL Tahin (Sesammus)  
2 EL Schafmilch- oder Sojajoghurt  
1,5 dl Olivenöl  
Salz, Pfeffer, eine Prise Kreuzkümmel

### Vorbereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen  
Kichererbsen weich kochen

### Zubereitung

Kichererbsen, Tahin und Knoblauchzehen mit 1 dl Wasser im Cutter oder Mixer fein pürieren

Olivenöl in einem dünnen Faden zugeben und weitermixen

Zitronensaft und Joghurt hinzufügen

mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken