



AVOCADO HUMMUS

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 1 Dose Kichererbsen, abgewaschen und abgetropft
- 2 EL Sesampaste
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter

Zubereitung:

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslöfeln. Mit Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und Kreuzkümmel im Mixer cremig pürieren, dabei Olivenöl langsam einfließen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, optional mit Kräutern garnieren.tstext

