KIKKOMAN

Leuchtend roter Hummus

Gesamtzeit **15 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
974 kJ / 234 kcal

Fett: **13.4 g** Eiweiss: **10.1 g**
Kohlenhydrate: **14.9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Kichererbsen, gekocht
85 g	Randensaft
1	Knoblauch, frisch
2 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0.5 TL	Kreuzkümmel
0.5 EL	Ahornsirup
1 EL	Zitronensaft
75 g	Tahini
Zum Servieren:	
	Olivenöl
	Petersilienblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kichererbsen zusammen mit dem Randensaft, Kreuzkümmel, Kikkoman Sojasauce, Knoblauch, Ahornsirup und Zitronensaft in einen Mixer geben und fein mixen.

Schritt 2

Anschliessend das Tahini gut aufrühren und mit den anderen Zutaten einmal gut durchmixen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Schritt 3

Vor dem Genuss mit einem Löffel Olivenöl und nach Geschmack etwas gehackter Petersilie dekorieren.