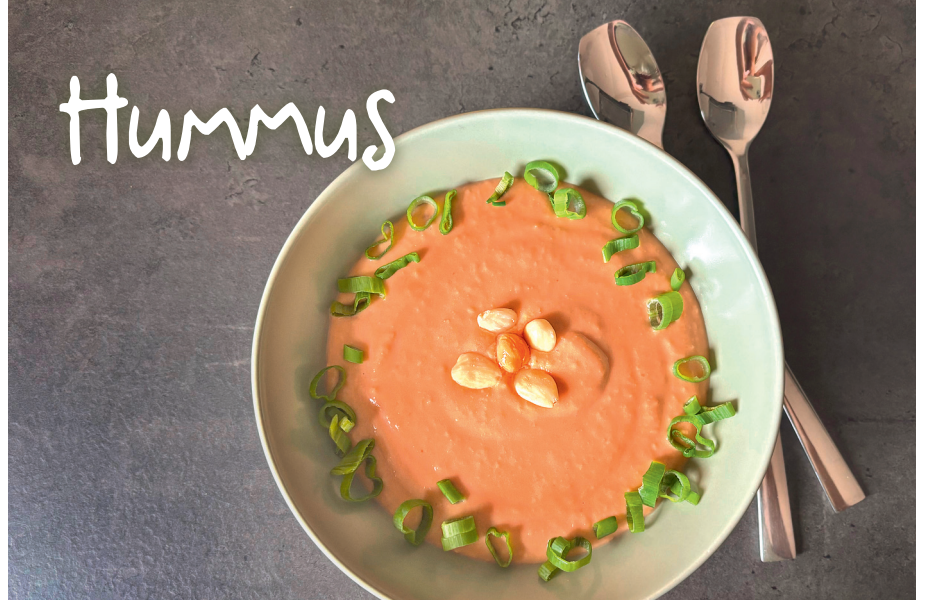




KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN Portion

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose baked Beans (eingelegt in Tomatensauce)
- 8 EL Arganöl der Kanow-Mühle
- 1 Knoblauchzehe oder nach Wunsch mehr
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer nach Belieben

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Hinweis: Der Hummus eignet sich gut als Brotaufstrich oder Dip.

ZUBEREITUNG

Knoblauchzehe kleinschneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer oder Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Den Saft der Kichererbsen und baked Beans ruhig mit dazugeben. Zum Schluss abschmecken und je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Gut durchziehen lassen und in den Kühlschrank stellen. Der Hummus eignet sich gut als Brotaufstrich oder Dip.

Glück zu! - Ihr Ölmüller