

Rezept

Avocado-Hummus

Ein Rezept von Avocado-Hummus, am 15.12.2025

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)	2	Avocados (à 50 g)
4	Knoblauchzehen	100 g	Sesammus (Tahin)
120 ml	Zitronensaft	2 TL	Honig
1 TL	edelsüßes Paprikapulver		Salz
	Pfeffer		Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.
2. Im Blitzhacker Kichererbsen, Avocadowürfel und Knoblauch mit Sesammus, 100 ml Zitronensaft, Honig und Paprikapulver fein pürieren. Den Hummus mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.