

## Rezept

# Dattel-Hummus-Aufstrich

Ein Rezept von Dattel-Hummus-Aufstrich, am 29.09.2023

## Zutaten

<b>12</b> Datteln (entsteint)	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)	<b>2 EL</b> Tahin (Sesampaste)
<b>¼ TL</b> Salz	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> Olivenöl	<b>1 Spritzer</b> Zitronensaft (nicht in der akuten Phase)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Schraubglas (350 ml; 10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 5 g F, 2 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Datteln in möglichst kleine Stücke schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch, falls er verwendet wird, schälen und grob hacken.

---

2. Alle Zutaten bis auf 1 TL Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren.

---

3. Hummus zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen, dann noch mal mit Salz abschmecken.

---

4. Hummus in das Schraubglas umfüllen, mit dem restlichen TL Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich der Aufstrich ca. 1 Woche.