



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Kichererbsen-Hummus mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl

Zutaten

200 ml Wasser

1 Zehe(n) Knoblauch

65 g getrocknete Kichererbsen

1 Teelöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Petersilie

2 Prise(n) Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat, Koriander

50 ml zusätzliches Wasser

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.5 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Sesampaste

Zubereitung

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 490 kcal

1. Am Vortag: Kichererbsen waschen und über Nacht einweichen, Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen in 150-200 ml Salzwasser (1/2 TL) ca. 30-60 Minuten garen.
2. Anschließend die Kichererbsen abtropfen lassen, ca. 50 ml Abtropfwasser auffangen und mit den Kichererbsen in ein hohes Gefäß geben.
3. Die weiteren Zutaten, wie Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, die Gewürze und die Sesampaste mit in das Gefäß geben und pürieren.
4. Nach und nach das zusätzliche Wasser hinzufügen und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl unterrühren.
6. Den Budwig Kichererbsen-Hummus abschmecken und genießen.