



# HOMEMADE HUMMUS

VON MARION GRILLPARZER

Millionen-Dollar-Baby nannte die New York Times die Kichererbse. Mit stetig wachsender Beliebtheit explodierte der Konsum. Das »Fleisch der Veganer«, proteinreich und vielseitig. Als Hummus, orientalischer Dip aus Kichererbsen, der ideale Snack. Randvoll mit Mineralien, B-Vitaminen und Antioxidantien hält sie Haut, Herz und Gehirn jung, schützt den Darm. Hier die Big-Five-Hummus-Snacks - zum Umfallen  
lecker.

MEHR ÜBER GESUND ESSEN AUF [WWW.DIE-GLYX-DIÄT.DE](http://WWW.DIE-GLYX-DIÄT.DE)

# HOMEMADE HUMMUS

VON MARION GRILLPARZER

300 G - 2 PORTIONEN

400 g Kichererbsen aus dem Glas | 2 Knoblauchzehen  
1 kleine rote Chilischote | Saft von 1 Limette  
1 TL Meersalz | je 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
und Koriander | Olivenöl | 4 EL Tahin  
(Sesampaste aus dem Glas) | etwa 50 ml Gemüsebrühe

1. Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen.

2. Kichererbsen mit Knoblauch, Chili, Limettensaft, Meersalz, Kreuzkümmel, Koriander, 2 EL Olivenöl und Tahin zu einer glatten Masse pürieren. Nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, bis eine streichfähige Masse entstanden ist.



3. Das Hummus in ein sterilisiertes Glas füllen und mit Olivenöl bedecken. Verschlossen im Kühlschrank 1-2 Tage haltbar.

## DETOX-HUMMUS

Das Hummus mit 1 gehackten Bund frischem Koriander und der Schale von 1 unbehandelten Orange mixen.

## BÄRLAUCH-HUMMUS

Das Hummus mit 10-15 Bärlauchblättern, Saft von 1 Zitrone (statt Limettensaft) und 1 EL geschroteten Leinsamen mixen.

## AVOCADO-HUMMUS

Das Fruchtfleisch einer Hass-Avocado und 2-3 getrocknete, in Öl eingelegte Tomatenfilets, in Streifen geschnitten, mit dem Hummus mixen.

## SÜSSES HUMMUS

Das Hummus ohne Knoblauch, Chili und Meersalz herstellen. Gemüsebrühe durch Nussmilch (s. S. 197, mit allen Nüssen, Mandeln und Kernen möglich; oder Fertigprodukt) ersetzen. Mit je 2 EL Nussmus und Ahornsirup und je . TL Zimt und gemahlenem Kardamom mixen.



MEHR TOLLE REZEPTE IN "SMART AGING"