

Rote Bete Hummus

150 g	Kichererbsen, gekocht (oder aus der Dose, Einwaage beachten)
150 g	Rote Bete, gekocht
2 EL	Tahin
½	Zitrone
3 EL	Olivenöl
¼ TL	Cumin, gemahlen
n.B.	Wasser, oder Lake aus der Kichererbsendose
	Salz

1. Zitrone auspressen
2. Zitronensaft und alle anderen Zutaten in einer Schüssel gründlich pürieren
3. Nach Bedarf Flüssigkeit (Zitronensaft, Olivenöl oder Wasser) bis zur gewünschten Konsistenz zugeben
4. Abschmecken und ziehen lassen