

Spinat Hummus

5—10 Min

Zubereitung

1. Zuerst die Kichererbsen gut mit Wasser abspülen und den Spinat fein pürieren. Idealerweise hast du Babyspinat, aber auch TK Spinat funktioniert.
2. Kichererbsen, Spinat, Zitronensaft, Gewürze, Salz, Tahin, Olivenöl, 2 EL sehr kaltes Wasser und 3-4 Eiswürfel in einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine geben.
3. Solange mixen, bis die Masse glatt ist. Bei Bedarf kannst du auch noch mehr Eiswürfel/Wasser hinzufügen.
4. Serviere den Hummus mit etwas Olivenöl.

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Dose	Kichererbsen
	Eiswürfel
1 Prise	Pfeffer schwarz gemahlen
1 TL	Himalayasalz
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
2 EL	Tahin
0.5 TL	Koriander gemahlen
100 g	Spinat, fein püriert