



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 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

