

# 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 |