

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

## **Hummus**

### **Zutaten**

150 g gekochte Kichererbsen oder Kichererbsen aus der Dose  
5 EL Olivenöl  
1 EL Tahin  
Saft von ¼ bis ½ Zitrone  
etwas Salz  
2-3 EL Kochwasser  
1 winzige Knoblauchzehe oder ½ Fingernagel grosses Stück Knoblauch

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren.