

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  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Zitrone

etwas Salz

2-3 EL Kochwasser

1 winzige Knoblauchzehe oder  $\frac{1}{2}$  Fingernagel grosses Stück Knoblauch

### **Zubereitung**

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