



Humus mit Gemüsesticks



Zubereitung Humus: ca. 10-15 Minuten

Rüsten der Gemüse: ca. 10 Minuten

Zutaten

Für 2 Pers.

400 g	Kichererbsen, gekocht
1 EL	Zitronensaft
½ Tlf.	Kreuzkümmelpulver
½ Tlf.	Salz
	Pfeffer
2-3	Knobli, zerdrückt
2 EL	Olivenöl
2 EL	Sesamöl
Evtl.	Sesamsamen
240-300 g	Gemüsesticks

Zubereitung

abtropfen

alle Zutaten in einem hohem Becher fein pürieren

über den Humus garnieren

Gemüse waschen, rüsten und in Humus dippen

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch