BioGourmet

Zutaten für 2 Personen:

1 reife Avocado
1 Dose BioGourmet Kichererbsen
3 EL BioGourmet
natives Olivenöl extra
1 EL BioGourmet Zitronensaft
Etwas BioGourmet Sesam
Frische Kresse
Salz und schwarzer Pfeffer

Veganes Avocado-Hummus ohne Tahini mit frischer Kresse

Dieses Rezept für veganes Avocado-Hummus ohne Tahini ist eine fruchtige und besonders frische Interpretation des orientalischen Klassikers. Durch den Verzicht auf Tahini, gemahlenen Sesamsamen, kommt der Eigengeschmack der Kichererbsen besser zum Tragen. Das Fruchtfleisch einer reifen Avocado sowie feinstes Olivenöl nativ extra machen dieses vegane Hummus besonders cremig und verleihen ihm einen einmaligen Geschmack.

Zubereitung

BioGourmet Kichererbsen abgießen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Das Fruchtfleisch der reifen Avocado mit einem Löffel herauskratzen und zusammen mit den Kichererbsen, dem Olivenöl und dem Zitronensaft pürieren. Abschließend mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Zum Servieren mit BioGourmet Sesam und frischer Kresse garnieren.

Veganes Avocado-Hummus ohne Tahini schmeckt am besten mit frisch gebackenem Weißbrot. Nach Belieben kann diesem Rezept auch noch etwas mildes Paprikapulver oder Kreuzkümmel hinzugefügt werden. Im Kühlschrank hält sich die Zubereitung ca. 1-2 Tage.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte