

## Rote-Beete-Humus

- Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 15 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 15 min

### ZUTATEN für den Salat

- 300 g** Rote Beete vorgekocht (Bio)
- 1-2 Zehen** Knoblauch
- 150 g** Kichererbsen (Glas)
- $\frac{1}{2}$  Bio Zitrone
- 50 g** Tahin oder Sesamkörner

### GEWÜRZE

- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Tomatenmark, Chilipulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Ahornsirup, Olivenöl

### ANLEITUNG

- Rote Beete schälen und groß würfeln, dabei am besten Einweghandschuhe verwenden.
- Kichererbsen durch ein Sieb gießen und abbrausen.
- Tahin (oder Sesamkörner) zusammen mit der Roten Beete, den Kichererbsen, dem Zitronensaft, Knoblauch und allen Gewürzen in einen starken Mixer (Thermomix) geben und pürieren.
- Zum Servieren gern mit Kräutern und Petersilie bestreuen. Frische Korianderblätter schmecken auch sehr gut dazu.
- Der Aufstrich/Dip halt sich gekühlt 3-4 Tage.
- 

*Nährwerte pro Portion:*