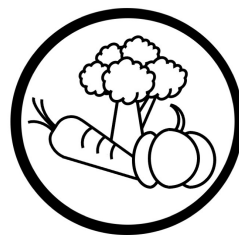


# Avocado Edamame Hummus



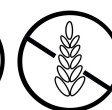
4 Portionen



Vorbereitung  
20 Minuten



Vegi



Gluten  
frei



Laktose  
frei



Vegan

200g Kichererbsen

Kichererbsen über Nacht einlegen. Abtropfen und eine Stunde in frischem Wasser weich kochen. Noch einmal abgiessen\* und kalt stellen.

100g Edamame ohne Schalen

Edamame ca.15 Minuten im Salzwasser aufkochen.

1 Avocado\*\*

1 Knoblauchzehe

Avocado\*\* halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado würfeln. Knoblauch schälen in kleine Würfel schneiden.

3EL Zitronenöl  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
Muskat und Paprika

4EL Tahin

1 Zitrone (Saft davon)

Kichererbsen, Edamame, Avocado und Knoblauch zusammen mit Zitronenöl mit einem Stabmixer oder einem Hochleistungsmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat und Paprika abschmecken. Tahin und Zitronensaft darunter ziehe.

Das Hummus mit Haferflocken-Wraps, Pitabrot oder Focaccia geniessen.

\*Das Wasser von den ausgekochten Kichererbsen oder anderen Hülsenfrüchten nennt man **AQUA-** (Wasser) **FABA** (Bohnen) und ist ein guter veganer Eiweissersatz.

\*\* Es können gut auch Avocado-Resten aus anderen Gerichten dafür verwendet werden

