



# Hummus aus weißen Bohnen und Sesam

Zeit gesamt  
20min



Zubereitungszeit  
20min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

weiße Bohnen in der Dose	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sesam, geröstet	20 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Zitruspresse

- Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse geben oder fein reiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
- In einem hohen Gefäß Bohnen, Knoblauch und 1 EL Zitronensaft fein pürieren und langsam 4 EL Olivenöl einlaufen lassen, sodass eine feine, homogene Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Hummus aus weißen Bohnen in einer Schale anrichten und mit geröstetem Sesam und übrigem Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du eine Küchenmaschine oder einen Blender hast, kannst du den Hummus darin besonders fein und geschmeidig mixen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g