

## Weiße Bohnen Hummus mit Gemüsesticks

Zeit gesamt
15min



Zubereitungszeit 15min





## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Kohlrabi	1 St.
Salatgurken	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	e 400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Sesam, weiß	2 EL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Salz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Gemüse waschen. Karotten und Kohlrabi schälen. Karotten, Kohlrabi und Gurke in Stifte schneiden.
- 2. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Pfanne Sesam ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. goldbraun rösten.
- 3. In einem hohen Gefäß Bohnen, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, gerösteten Sesam und Kreuzkümmel sehr fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser zugeben. Weiße-Bohnen-Hummus mit Salz abschmecken und mit Gemüsesticks servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	219 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	2 g