

Pikanter Tomaten-Hummus mit Mohnöl

Schnell – einfach – ballaststoffreich

Zubereitungszeit 15min.

Zutaten:

250g Kichererbsen (Dose)

6 Stück getrocknete Tomaten

65g Qimia

2 EL Tomatenmark

8 EL Mohnöl (z. B. Fa. Fandler)

1 TL Chiliöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Die Kichererbsen abseihen und gut abtropfen lassen
- Die getrockneten Tomaten mit den Kichererbsen, Qimia, Tomatenmark und Mohnöl in einem Schnellzerkleinerer gut vermischen
- Mit Chiliöl, Salz und Pfeffer abschmecken
- Im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchziehen lassen
- Gekühlt, in einem geschlossenen Gefäß über mehrere Tage gut haltbar

TIPP: Passt wunderbar zu Vollkornbrot!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!