

Kürbis-Hummus mit Gemüsesticks



Rohes Knabbergemüse ist gut, aber mit dem richtigen Dip wird daraus ein echtes Highlight! Dieser Kürbis-Hummus mit Gemüsesticks macht richtig Spaß bunt zu essen, und bringt wertvolle Ballaststoffe für deinen Darm mit (ca. 11 g / Portion).

Zutaten für 3 Personen:

- 300 g Kürbis z.B. Hokkaido
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz, Paprikapulver
- 3 Karotten
- ½ Gurke
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. 300 g Kürbis kochen
2. Karotten, Gurke & Apfel in spalten / Sticks schneiden
3. Kürbis, Kichererbsen, 2 EL Tahin, 2 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone und die Gewürze in einen Becher geben und cremig pürieren
4. Abschmecken und mit Gemüsesticks und Apfelstückchen genießen