

ERBSEN HUMMUS

DAS REZEPT IST IMMER FÜR 10 KITA-KINDER AUSGELEGT



ZUBEREITUNG

- Tiefkühlerbsen in wenig Wasser gar kochen.
- Abgießen und das Kochwasser in einer Schüssel auffangen (für später).
- Knoblauch fein hacken.
- Erbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronenabrieb, eine Prise Salz und Olivenöl in eine hohe Rührschüssel geben.
- Mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Falls die Masse zu fest ist: 1–2 EL Kochwasser nach und nach einrühren.
- Abschmecken und bei Bedarf mit Zitronensaft und/oder Salz nachwürzen.

Tipp: passt auch toll als Brotaufstrich

ZUTATEN

- 450g Erbsen (Tiefgekühlt)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1TL Zitronenabrieb
- 3EL Olivenöl
- Salz
- nach Bedarf Zitronensaft

DAS IST DRIN

- Pflanzliches Eiweiß
- Ballaststoffe
- Komplexe Kohlenhydrate
- Ungesättigte Fettsäuren
- Vitamine & Mineralstoffe