



## Selbstgemachter Hummus

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen als erstes abseihen und etwas trocknen lassen.
2. Nun die Kichererbsen mit den restlichen Zutaten vermischen und alles zu einer cremigen Masse pürieren. Falls die Masse noch zu dickflüssig sein sollte, gibt man einfach etwas Flüssigkeit hinzu (z.B. Zitronensaft)
3. Den fertigen Hummus kannst du mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Petersilie dekorieren.
4. Gut verschlossen in einem Rexglas hält sich der Hummus etwa 3-5 Tage im Kühlschrank. Unser Tipp: Die Oberfläche mit BONA Olivenöl "versiegeln", dann ist er luftdicht verpackt und hält noch länger.

**Anmerkung:** Falls du getrocknete Kichererbsen verwenden möchtest, dann musst du sie gut 12 Stunden vor der Verwendung in Wasser einweichen und danach für eine Stunde kochen. Statt den 500 g Kichererbsen aus der Dose sollten 250 g getrocknete Kichererbsen reichen.

Foto: BONAFamilie/Koller

### Zutaten

für 2 Rexgläser á la 290 ml:

500 g Kichererbsen (aus der Dose)

3 Knoblauchzehen, gepresst

Saft von einer Zitrone

4 EL BONA Olivenöl

2-3 EL Tahin (Sesammus)

1/2 TL Salz

1/2 TL Kümmel, gemahlen

Zum Servieren: etwas BONA Olivenöl, Pfeffer und Petersilie