

Pinkes Randen-Hummus – done in 60 seconds



Pretty in Pink! So kommt unser 60-seconds-Hummus mit Randen daher. Vegan, simpel, gesund und lecker – was will man mehr?

Wer zum ersten Mal von Hummus hört, ist von der Bezeichnung eventuell abgeschreckt. Aber keine Sorge – Hummus ist nicht das Gleiche wie Humus, sondern eine leckere Speise aus pürierten Kichererbsen. Was sonst noch drin steckt in unserem Pink-Hummus, verrät das Video-Tutorial.

- 200 g Kichererbsen, gekocht
- 1 Stück Rande, gekocht
- Evtl. zusätzlich 3–6 EL Randensaft (je nach gewünschter Farbintensität)
- 100 g Tahini (Sesampaste), möglichst hell
- ½ Zitrone, gepresst (Saft)
- 1 kleine Knoblicehe
- 3 EL Olivenöl
- Salz

1. Alle Zutaten mit dem Handmixgerät oder dem Standmixer pürieren.
2. Für eine intensivere Farbe nach und nach Randensaft zugeben und eine möglichst helle Sesampaste verwenden.