# Hummus mit Rohkost

FAIR KICKT

## Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

### Für den Hummus

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 100 ml Wasser

### Für die Rohkost

- Nach Belieben Gemüse, wie z. B. Gurke, Paprika oder Möhre

## Superkräfte




## Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag Wasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser ca. 60–90 Minuten weich kochen.
- Kichererbsen abgießen und etwas abkühlen lassen.
- Kichererbsen mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Knoblauch und etwas Wasser fein pürieren.
- Falls der Hummus zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben.
- Karotten, Paprika und Gurke waschen und in Stifte schneiden.
- Rohkost mit dem Hummus servieren.