



Einfach
10 min
4 Portionen

Rote-Bete-Hummus

Lecker und Pink! Mit Kichererbsen und einem Hauch Roter Bete wird dieser Dip zu deinem neuen Lieblingsrezept.

265 g Kichererbsen a.d. Dose
1 Einheit Zitrone(n), unbehandelt
50 g Joghurt, 10 % Fett
20 ml Rote Bete Saft
etwas Salz, grob

Schritte

1. Kichererbsen waschen und abmessen

2min

Die Kichererbsen abgießen, abspülen und in einen Messbecher geben.

2. Zutaten pürieren

5min

Zitrone auspressen. Den Saft der Zitrone und den Joghurt zu den Kichererbsen geben und mit einem Stabmixer pürieren.

3. Rote Beete hinzugeben

2min

Nun den Rote Bete Saft hinzufügen und alles gut verrühren.

4. Würzen

1min

Nach Geschmack mit etwas Salz abschmecken.

Tipps

Rezept-Tipp

Dazu passen verschiedene Gemüsesticks.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	10.3 g
Energie	84.1 kcal
Fett	2.6 g
Ballaststoff	2.2 g

Protein	3.9 g
Gesättigte Fette	1 g
Natrium	155.8 mg
Zucker	2 g

Alle Angaben pro Portion