

Nr. 20: Hummus

- Der Sattmacher-Dip -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Tasse	Kichererbsen, abgetropft	120 g
5	Esslöffel	Kondensmilch, 7,5 % Fett	80 g
1	gehäufter Esslöffel	Frischkäse	25 g
1	Esslöffel	Olivenöl	10 g
1	Bund	Petersilie	20 g
1	Zehe	Knoblauch	6 g
3	Esslöffel	Parmesan	30 g
1	Esslöffel	Zitronensaft	10 g
1	Teelöffel	Zucker	5 g

Zubereitung:

Kichererbsen, Kondensmilch, Frischkäse und Olivenöl zusammen pürieren. Frische Petersilie fein hacken. Knoblauch pressen.
Die Masse mit allen weiteren Zutaten abschmecken.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Gemüsesticks

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	193 kcal
Eiweiß (Protein)	8,9 g
Fett	11,9 g
Kohlenhydrate	12,3 g