

Hummus mit Mango

(Das ist ein Kichererbsen-Aufstrich für 4 Personen)



Du brauchst:

- 1 Glas Kicher-Erbesen
- 1 großen Löffel Tahin, das ist Sesam-Mus
- 3 große Löffel Kokos-Milch
- 6 große Löffel Oliven-Öl
- 3 große Löffel Kokos-Raspeln
- 8 große Löffel Mango Frucht-Sauce
- 1 bis 2 kleine Löffel Zitronen-Saft von einer frischen Zitrone
- einen halben kleinen Löffel gemahlene Koriander-Samen
- einen halben kleinen Löffel gemahlene Kreuz-Kümmel
- bis zu einem halben kleinen Löffel Salz
- wenn du magst: 1 Knoblauch-Zehe

Hummus mit Mango

Das ist zu tun:

- Gib die Kicher-ErbSen in ein Sieb und wasche die Kicher-ErbSen mit Wasser ab.
- Nimm eine hohe Schüssel.
- Gib in die Schüssel:
Alle Kicher-ErbSen, 1 großen Löffel Tahin(Sesam-Mus),
3 große Löffel Kokos-Milch, 6 große Löffel Oliven-Öl,
3 große Löffel Kokos-Raspeln,
8 große Löffel Mango Frucht-Sauce,
1 bis 2 kleine Löffel Zitronen-Saft und
wenn du magst: 1 zerdrückte Knoblauch-Zehe.
- Püriere alles mit einem Pürier-Stab.
Bis alles ganz zerkleinert ist.
- Würze den Aufstrich mit
einem halben kleinen Löffel gemahlene Koriander-Samen,
einem halben kleinen Löffel gemahlene Kreuz-Kümmel
und bis zu einem halben kleinen Löffel Salz.
- Püriere den Aufstrich noch einmal kurz,
damit sich alle Gewürze gut vermischen.
- Probiere den Aufstrich, ob er dir schmeckt.
Vielleicht fehlt noch etwas Salz.
- Der Hummus schmeckt gut zu Brot wie
Fladen-Brot, Baguette oder Mehrkorn-Toast.