



[Previous](#) [Next](#)
[Print as PDF](#)

Difficulty
Einfach
Duration
10 min
Serving
4 Portionen

Rote-Bete-Hummus

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

Ingredients

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

Copy ingredients

Preparation

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.

Tips

Rezept-Tipp

Dazu passen verschiedene Gemüsesticks.

Nutritional information

Energie	84.1 kcal
Fett	2.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	10.3 g
davon Zucker	2 g
Ballaststoffe	2.2 g
Eiweiß	3.9 g
Salz	155.8 mg

Alle Angaben pro Portion