



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

Schritte

1. Schritt 1

2min

Die Kichererbsen abgießen, abspülen und in einen Messbecher geben.

2. Schritt 2

5min

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

3. Schritt 3

2min

Nun den Rote Bete Saft hinzufügen und alles gut verrühren.

4. Schritt 4

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