

# Hummus (Kichererbsenpüree)

Ein schnelles Rezept für den Apero, zur Vorspeise oder als  
Mahlzeit mit frischem Brot!

1 Dose Kichererbsen

1 Knoblauchzehe

1 grosser Spritzer Zitronensaft

1 dl Olivenöl

Kräutersalz, Pfeffer, Tabasco

alles gut pürieren, abschmecken

## Farbige Varianten:

- Randen gekocht
  - Currypulver
  - Paprika
  - Tomatenpüree
  - Spinat (tiefgekühlt, aufgetaut)
  - Gedämpfte Rüebli
- dazugeben und mitpürieren

**Dazu passt:** frisches Brot, Knäckebrot, Fladenbrot, Focaccia, Gran Paviesi  
(Crackers), Grissini