

## Erbsen-Hummus

### Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Erbsen (TK)
- 1 EL Tahin
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Minze (2 frische Stiele)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken



**Arbeitszeit:** ca. 5 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 5 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 10 Minuten

### Zubereitung:

1. Koche die Erbsen für 5 Minuten. Spüle sie anschließend unter kaltem Wasser ab.
2. Schäle die Knoblauchzehe. Zupfe die Minzblätter von den Stielen ab.
3. Gib nun alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie fein.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

