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 und stöber in unserem Shop.