

Hummus – Rezept für orientalischen Kichererbsenbrei



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 1 Glas Hummus:

- 400 g gekochte Kichererbsen (selbst gekocht oder gekauft)
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- 2 TL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4 TL Sesampaste (Tahin)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 45 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 55 Minuten

Hummus selber machen – so geht's:

1. Für das selbstgemachte Hummus weichst du die trockenen Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser ein und spült sie am nächsten Tag gründlich ab. Verwendest du bereits eingelegte Kichererbsen aus Dose oder Glas, so entfällt das Einweichen.
2. Koche sie dann in ausreichend Wasser etwa 45 Minuten lang weich, gieße und spüle sie ab und püriere sie mit allen anderen Zutaten zu einem feinen Kichererbsenbrei. Wenn du den Hummus auch als Brotaufstrich für dein Baby verwenden möchtest, dann nimmst du etwas von dem Kichererbsenbrei beiseite, bevor du Salz und Knoblauch unterrührst. Die anderen Gewürze sind für dein Baby kein Problem.
3. Fülle den Hummus dann in ein verschließbares Glas oder eine kleine Dose und

bewahre es im Kühlschrank auf.

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

