



Humus Rezept

- 2 Gläser oder Dosen Kichererbsen
- 75 g Cashewmus
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 60 ml Mineralwasser

1. Wichtig: die Kichererbsen erstmal in ein Sieb geben und ordentlich mit kaltem Wasser abbrausen
2. Zitronensaft pressen, Korianderblätter abzupfen und die Stängel wegschmeißen, Knoblauchzehen schälen.
3. Dann alle Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 5-8 zu einer cremigen Masse verrühren.

Natürlich könnt ihr je nach Konsistenzwunsch mehr oder weniger Wasser oder je nach Geschmack mehr oder weniger Knoblauch oder Koriander drangeben. Wer keinen Koriander mag, muss auch nicht traurig sein: dieses Humus Rezept schmeckt auch ganz ohne Koriander köstlich.