

Kürbis - Hummus



ca. 500g Hummus // Zubereitungszeit: 15min

Zutaten :

- 300g Kürbispüree
- 1 Dose Kichererbsen oder 250g Trockengewicht
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Tahin
- 1 EL Kürbis und Olivenöl
- 1 EL italienische Gewürzmischung
- ½ TL Salz
- ¼ TL Cumin (Kreuzkümmel)
- ½ TL Paprikapulver

Zum verzieren

- 2 EL gehackte Kürbiskerne
- Frische Petersilie
- Chilliflocken

