

Rezeptidee

Dattel-Haselnuss-Hummus



Zutaten Für 4 Personen

- 220 g Alnatura Kichererbsen (im Glas)
- 80 g Alnatura Datteln entsteint
- 1 Orange
- 5 EL Alnatura Haselnussmus
- 2 Msp. Alnatura Ceylon-Zimt gemahlen
- 1 Prise Alnatura Meersalz

Tipp: Dazu schmeckt Fladenbrot, Vollkornbrot oder Cracker. Auch Apfelschnitze lassen sich gut hineindippen.

Hummus ist sehr vielseitig und kann leicht abgewandelt werden. Fügen Sie zum Beispiel nach Belieben noch 1 Msp. Kardamom hinzu oder ersetzen Sie Haselnussmus, Orangensaft und Zimt durch Kokosmus, Kokosmilch und Vanille.

Zubereitung: 10 Min.

(1) Zutaten vorbereiten

Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Datteln in Stücke schneiden. Orange waschen, abtrocknen und mit einer Küchenreibe etwas von der Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

(2) Zutaten vermischen

Kichererbsen, Datteln, Orangenabrieb und -saft in einen Mixer oder Zerkleinerer geben. Haselnussmus, Zimt und Salz hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse fein pürieren, dabei gegebenenfalls zwischendurch Masse mit einem Löffel vom Rand nach unten schieben.

(3) Hummus abschmecken und anrichten

Je nach Geschmack noch etwas mehr Salz, Zimt oder Saft hinzugeben und in eine Schale umfüllen.