



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Spinat-Aprikosen-Hummus



Zutaten Für 200 g

- 30 g Babyspinat
- 2 EL Wasser
- 1/2 TL Alnatura Limettensaft
- 180 g Alnatura Hummus Natur (1 Glas)
- 3 Alnatura Aprikosen getrocknet
- 1 TL Alnatura Koriander gemahlen
- 1 Msp Alnatura Ingwer gemahlen

Zubereitung: ca. 5 min

Den Spinat waschen, trocken schütteln und mit Wasser, Limettensaft, Hummus, Aprikosen, Koriander und Ingwer in eine Schüssel geben und zu einem cremigen Dip pürieren.

Tipp:

Wer keinen Spinat mag, kann den Hummus auch mit derselben Menge Petersilie oder Rucola verfeinern.