



## Hummus

### Zubereitung

- 150 g. getrocknete Kichererbsen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen Kichererbsen mit Flüssigkeit und 1 TL Salz ca. ½ Stunde sprudelnd kochen abkühlen lassen (Flüssigkeit nicht wegschütten)
- 3 EL Bonaöl, 1 EL Zitronen- oder Limettensaft, ½ TL Kreuzkümmel und eine Prise braunen Zucker dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken mit Pürrierstab fein pürieren über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Auf einem mediterranen Teller mit Zitronen-, Tomatenscheibe und Zitronenmelisseblatt garnieren. Mit Ciabatta. oder Baguettescheiben servieren und genießen!

### Zutaten

|                                  |
|----------------------------------|
| 150 g getrocknete Kichererbsen   |
| 1 TL Salz                        |
| 3 EL BONAÖl                      |
| 1 EL Zitronen- oder Limettensaft |
| ½ TL Kreuzkümmel                 |
| brauner Zucker                   |
| Tomaten                          |

**Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Silvia Mc Intyre.**