

## Humus Aufstrich

(vegan, lactosefrei, glutenfrei)

Angaben für ca. 10 Portionen

400g	Kichererbsen gekocht (Dose/Glas)
130g	Tahin
2	Knoblauchzehen
75 ml	eiskaltes Wasser
25 ml	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer,
20ml	Olivenöl

Optional:

Schnittlauch; Petersilie, Thymian, Kürbis, Rote Beete

### Zubereitung:

Die Kichererbsen mit dem Tahin, gehackten Knoblauch und Zitronensaft zu einer Paste verarbeiten.

Zur dickflüssige Pasta langsam das eiskalte Wasser hinzufügen, dabei ständig umrühren. Danach 2-3 Minuten mixen das sich das Wasser mit der Maße verbindet. Die Optionen nach Wunsch hinzufügen und mit durchixen.