

# Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS

## Bali Brunch Hummus 3erlei (vegan)

Hol dir den Sommer nach Hause!

20 Minuten | 3 Schüsseln zum Dippen

### Zutaten:

Für das Grundrezept Hummus:

2 Dosen Kichererbsen

2-3 Knoblauchzehen

Zesten einer halben Bio Zitrone

3 EL Zitronensaft

5 EL Tahini

6 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

Für den Spinathummus:

100 g Blattspinat {TK}

Für den Rote Rüben Hummus:

100 g Rote Rübe {vorgegart}

Zum Dippen:

1 Pkg. Lorenz Naturals Classic

### Zubereitung:

Für das Grundrezept Hummus:

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Zitrone heiß waschen. Die Zesten einer halben Bio Zitrone abreiben, den Saft der Zitrone auspressen. Die Kichererbsen mit den gehackten Knoblauchzehen, den Zitronenzesten, dem Zitronensaft, dem Tahini und dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz mixen.

Für den Spinathummus: Den Blattspinat blanchieren und auskühlen lassen. Diesen anschließend pürieren und unter den Hummus heben.

Für den Rote Rüben Hummus: Die vorgegarte rote Rübe pürieren und unter den Hummus heben. Dazu passen Naturals Chips Classic und Brot zum Dippen.

