

HUMMUS (Kichererbsenaufstrich)

- 1 Glas gekochte Kichererbsen (Bioladen)**
- 2-3 Knoblauchzehen**
- 1 Becher Sojajoghurt**
- ½ Tasse Leinöl oder Olivenöl**
- 1-2 TL gemahlene Schabziegerklee (Sonnentor, Bioladen)**
- Salz und Pfeffer**
- 1 El Apfelessig oder Kanne Brottrunk nach Geschmack**

Die Kichererbsen zusammen mit den durchgepressten Knoblauchzehen und den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Mit Schabziegerklee und Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mit Apfelessig oder Kanne Brottrunk verfeinern.

Guten Appetit!