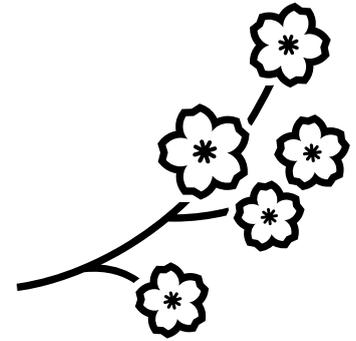


WOCHENREZEPT

LUPINEN-HUMMUS

4 EL	Tahin
380 g	Lupinen aus dem Glas
2 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
2 TL	Grobes Salz
2 Stück	Knoblauchzehen
2 TL	Koriander (gemahlen)
8 EL	Olivenöl
2 Prise	Kurkuma (gemahlen)
2 Prise	Kardamom (gemahlen)



Schritt 1

Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.

Schritt 2

Toppings-Ideen:
etwas Olivenöl und/oder Tahin
gerösteter Sesam
Granatapfelkerne
Schwarzkümmel
Oliven
Gurkenscheiben



Dieses Rezept funktioniert auch mit Kichererbsen.

**Petra's
Bioladen**

NATÜRLICH US FRICK