

# Rote-Bete-Hummus

Die perfekte Alternative  
zum langweiligen Käsebrot

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g gegarte Kichererbsen  
(z.B. aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g gegarte rote Bete  
(z.B. vakuumverpackt im Kühlregal)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zusammen zu einem cremigen Rote-Bete-Hummus pürieren.

Der Aufstrich hält sich 4 bis 5 Tage im Kühlschrank.