

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
442 kcal

**KOHLHYDRATE**  
67,0 g

**FETT**  
9,8 g

**EIWEISS**  
19,8 g

**BALLASTSTOFFE**  
16,0 g

# Brot mit selbstgemachtem Hummus

## Zubereitung (10 Min.)

1. Die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Kichererbsen zusammen mit dem Zitronensaft, Tahin und Knoblauchwürfeln in einen Mixer geben. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen und zu einer cremigen Konsistenz mixen.
4. Die Brote nach Belieben toasten.
5. Abschließend die Brotscheiben mit dem Hummus bestreichen und mit dem Schnittlauch und Petersilie garnieren. Die Gurke in Scheiben schneiden, salzen und als Beilage genießen.

---

**Tipp!** Zum Mitnehmen: Brot und Hummus separat verpacken.

---

## Zutaten

1/2 Knoblauchzehe  
130 g Kichererbsen, Konserve  
1 TL Zitronenfruchtsaft  
1 TL Tahin  
2 Scheiben Roggenvollkornbrot  
150 g Gurke  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Chiliflocken  
1 EL Schnittlauch, geschnitten  
Petersilie, frisch