



Humus

Zutaten:

2 Dosen Kichererbsen
2 dl Wasser
Saft von 2 Zitronen
2 El Olivenöl
2 Knoblauchzehen gepresst
Salz

Zubereitung:

Kichererbsen mit allen restlichen Zutaten fein pürieren. Dazu Fladenbrot servieren.