

FRISCHER HUMMUS MIT OMEGA-3



NORSAN

FRISCHER HUMMUS MIT OMEGA-3



2 Portionen



10 min



100 %



- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Sesampaste (Tahin)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Currypulver
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 TL **NORSAN Omega-3 Vegan**


Die Flüssigkeit der Kichererbsen abgießen und in einem Behälter auffangen. Die Kichererbsen mit der Sesampaste, dem Knoblauch, etwas Salz sowie dem Kreuzkümmel- und Currypulver in den Mixer geben. Den Zitronensaft, die Hälfte der Kichererbsen-Flüssigkeit und das Olivenöl hinzufügen und mixen. Wenn die Konsistenz zu dickflüssig ist, Schritt für Schritt mehr von der Kichererbsen-Flüssigkeit dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Hummus abdecken und für ca. 2 Stunden ruhen lassen. Vor dem Servieren **2 TL NORSAN Omega-3 Vegan** unterrühren.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



 Deckung des Tagesbedarfs
Omega-3 Total pro Person (1 TL / 5 ml)
(Empfehlung von NORSAN)

NORSAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990

AT: 0800 070908

Mail: post@norsan.de