



Kichererbsen Salat mit Hummus Dressing

Für den Salat:

- 1 Romana Salat (oder gemischter Blattsalat)
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Dose Al Amier Kichererbsen
- 1 Handvoll Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Portionen

Für das Hummus Dressing:

- 4 Esslöffel Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio
- 2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio
- 2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L
- 2 Esslöffel Wasser
- Salz
- Pfeffer

Kichererbsen Salat mit Hummus Dressing

1.

Salat waschen und klein schneiden. Gurke, Tomaten, Paprika und Zwiebel würfeln bzw. in feine Streifen schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben.

Kichererbsen abspülen und dazugeben.

Für das Dressing Hummus mit Zitronensaft, Olivenöl und Wasser verrühren, bis es schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.
Nach Wunsch mit dem Kern Mix toppen.