



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Hummus Gurken Schiffchen

Hummus Gurken Schiffchen

4 Mini Gurken

4 Esslöffel Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

0.5 kleine Karotte, geraspelt

2 Esslöffel Granatapfelkerne

Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Minze)

1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

1 Handvoll geröstete Pinienkerne

Hummus Gurken Schiffchen

1.

Gurken waschen und längs halbieren. Mit einem Löffel das Kerngehäuse vorsichtig herauskratzen, sodass kleine "Boote" entstehen. Leicht salzen und 5–10 min. stehen lassen, dann überschüssiges Wasser abtupfen.

Die Gurkenhälften mit Hummus füllen. Mit geraspelter Karotte, Granatapfelkernen, Frühlingszwiebel, Kräutern und Pinienkernen bestreuen. Direkt servieren.