



Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Avocado Hummus

Avocado Hummus

1 Glas Al Amier Hommous

2 Avocados

Optional:

Frische Kräuter

Al Amier Kichererbsen

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Brot

Avocado Hummus

1.

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben.

Die Avocados mit einer Gabel zerdrücken (oder mit einem Pürierstab zerkleinern) und dann mit dem Hummus in einer Schale vermischen.

Wenn du magst, kannst du frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie unterheben oder zum Garnieren verwenden. Kichererbsen, Sesamsamen oder Olivenöl können ebenfalls als Topping verwendet werden. Der Hummus eignet sich hervorragend zum Dippen.