



# Avocado-Hummus mit Kichererbsen und Limette



## Zutaten

### Menge

1 kleines Bund	Koriander
1 Dose	Kichererbsen
1	Avocado
1	Limette
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Chiliflocken
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL	Olivenöl

## Tipp

Zu unserem selbstgemachten Avocado-Hummus passt am besten geröstetes Brot oder gegrilltes Hähnchen.

## Rezeptinfo

### Zutaten für 5 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 619 kJ, 148 kcal, 10,7 g Kohlenhydrate, 2,7 g Eiweiß, 11,9 g Fett, 0 mg Cholesterin, 2,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



## Zubereitung

Ein selbstgemachter Hummus darf als Dip auf deiner nächsten Grillparty auf keinen Fall fehlen! Unser mega leckerer Avocado-Hummus ist die perfekte Kombination aus einem klassischen Hummus und einer Guacamole. Die Basis für unseren Avocado-Hummus bilden wie bei der klassischen Variante die Kichererbsen. Zusammen mit der cremigen Avocado, Knoblauch, Chili und frischem Limettensaft ist unser selbstgemachter Avocado-Hummus dann einfach unwiderstehlich. Beim Grillen passt unser Avocado-Hummus perfekt zu geröstetem Brot, oder gegrilltem Hähnchen. Du kannst unseren Avocado-Hummus aber natürlich auch als Frühstücksaufstrich nehmen, oder als Dip für Gemüse-Sticks benutzen. Probier's aus, so einfach geht's:

### Step 1:

Die Avocado in grobe Würfel schneiden. Die Kichererbsen lässt du abtropfen. Nun beides zusammen mit der Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Chili, 2 EL Olivenöl und dem Saft der Limette in einen Mixer geben. Zum Schluss noch den Koriander grob hacken und ebenfalls in den Mixer geben. Nun alles pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Ggf. musst du den Hummus nochmal etwas abschmecken.

### Step 2:

Zum Servieren gibst du den Hummus in ein Schüsselchen und gießt etwas Olivenöl darauf. Zum Dekorieren ein wenig gehackten Koriander und Chiliflocken verwenden.