

Herzhafter Walnuss-Hummus

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	68 kcal/ 284 kJ	Fett:	5 g
Eiweiß:	2 g	Davon gesättige Fettsäuren:	0,6 g
Kohlenhydrate:	4 g	ungesättige Fettsäuren:	3,6 g

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse grob hacken und rösten. Kichererbsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zusammen mit den Walnüssen und den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.
Mit Gemüsesticks oder Pitabrot servieren.

Zutaten für 18 Portionen :

65 g	kalifornische Walnüsse
1	Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 400 g)
2 EL	italienische Kräuter (TK)
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	Cayennepfeffer