

## Hummus mit Grünkohl Chips

### Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen, 400 g, Abtropfgewicht 250 g
- 2 Knoblauchzehen fein geschnitten
- 2 TL Olivenöl
- 3 EL (Soja) Joghurt Natur
- 3 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 TL Sesampaste (Tahin)
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

Grünkohl



### Zubereitung

#### Grünkohlchips

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Grünkohlblätter (ohne Stiel) waschen, trocken schleudern, zerteilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auflegen. Im Backofen ca. 25-35 Min trocknen lassen. Zwischendurch mit einer Gabel anstechen. Wenn die Blätter leicht rascheln und knusprig sind, sind sie fertig. Danach noch salzen oder mit Gewürzen deiner Wahl würzen.

#### Hummus

Währenddessen die Kichererbsen abtropfen lassen. Dabei das Abtropfwasser auffangen und zur Seite stellen. Alle Zutaten in einen guten Mixer geben und mixen oder mit dem Pürierstab pürieren. Wenn das Mus zu fest sein sollte, etwas von dem aufgefangenen Kichererbsenwasser mit dazugeben, damit es die ungefähre Konsistenz von Kartoffelpüree hat. Je nach Vorlieben mit mehr oder weniger Tahin, Zitronensaft, Cumin, Paprikapulver und Salz abschmecken.

**Lass es dir schmecken!**

**Deine Verena**

Weitere Rezepte findest du auf meinen Websites:

<https://marathonfutter.com/>

<https://www.purebody.at/>