

Paprika Hummus



Ergibt 2 Tassen

Hummus mit rotem Paprika ist ein köstlicher Dip für frisches Gemüse oder Pita-Spalten. Man kann ihn auch als Brotaufstrich oder als Füllung in einem Wrap verwenden.



- 1 425 g-Dose Kichererbsen, abgossen
- ½ Tasse geröstete rote Paprika (in Wasser eingelegt, ca 2 Stück)
- 2 TL Tahini (Sesam-Butter)
- 3 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe (oder mehr, nach Geschmack)
- ¼ TL gemahlene Kreuzkümmel

Mischen sie alle Zutaten in einem Mixer bis sie ganz glatt sind (ca 2 Minuten).



Pro 1/4 Tasse:

- Kalorien: 87
- Fett: 3 g
- gesättigte Fette: 0.4 g
- Kalorien aus Fett: 31.2%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 4 g
- Kohlehydrate: 12 g
- Zucker: 1.1 g
- Ballaststoffe: 2.8 g
- Natrium: 57 mg
- Kalzium: 37 mg
- Eisen: 1.5 mg
- Vitamin C: 21.7 mg
- Beta-Karotin: 265 mcg
- Vitamin E: 0.3 mg

Quelle: Healthy Eating for Life for Women by Kristine Kieswer; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/red-pepper-hummus>

