

# Leuchtend roter Hummus

Gesamtzeit **15 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**974 kJ / 234 kcal**

Fett: **13,4 g** Eiweiß: **10,1 g**  
Kohlenhydrate: **14,9 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

**300 g** Kichererbsen, gekocht  
**85 g** Roter Rübensaft  
**1** Knoblauch, frisch  
**2 TL** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**0,5 TL** Kreuzkümmel  
**0,5 EL** Ahornsirup  
**1 EL** Zitronensaft  
**75 g** Tahin  
**Zum Servieren:**  
Olivenöl  
Petersilienblätter

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Kichererbsen zusammen mit dem Roten Rübensaft, Kreuzkümmel, [Kikkoman Sojasauce](#), Knoblauch, Ahornsirup und Zitronensaft in einen Mixer geben und fein mixen.

### Schritt 2

Anschließend das Tahin gut aufrühren und mit den anderen Zutaten einmal gut durchmischen. Bis zum Servieren kalt stellen.

### Schritt 3

Vor dem Genuss mit einem Löffel Olivenöl und nach Geschmack etwas gehackter Petersilie anrichten.