

## Avocado - Hummus

Vorspeise, Brotaufstrich oder Dip ...



### Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- 1 Glas Kichererbsen (220g Abtropfgewicht)
- 1 reife Hass-Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone (Abrieb & Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Meer-/Steinsalz
- 1 TL Tahini

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben
2. Abschmecken!

### Variationen / Tipps / Sonstiges:

- A) evtl. mit etwas Wasser strecken, falls das Hummus zu dick wird.
- B) Sollte das Hummus nicht ganz frisch zubereitet werden können, die Avocado erst kurz vorm Servieren hinein mixen.  
--> so wird es nicht braun!