

Gerösteter kalifornischer Walnuss Hummus



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 262 kcal Eiweiß: 4,23 g

Kohlenhydrate: 5,07 g

Davon gesättige Fettsäuren: 2,78 g ungesättige Fettsäuren: 22,1 g

Fett: 24,9 g

Zubereitungszeit: 13 Minuten

Zubereitung:

- 1. Die kalifornischen Walnüsse bei 175°C (Umluft: 160°C; Gas: Stufe 2) für 6 Minuten rösten bis sie goldbraun sind. Danach auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- 2. Die gerösteten Walnüsse mit dem Walnussöl und dem Knoblauch mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine vermischen bis ein Püree entsteht.
- **3.** Kichererbsen, Orangenabrieb, Orangensaft sowie Salz und Pfeffer dazu geben und alles miteinander vermengen bis eine glatte Masse entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 6 Portionen :

50 g Kalifornische Walnüsse

3 EL Walnussöl

1 Knoblauchzehe, geviertelt

1 Dose Kichererbsen (125 g), abgetropft und abgespült

1/2 TL Orangenabrieb

60 ml Orangensaft

1 TL Salz

1/4 TL Pfeffer