



# Herzhafter Walnuss-Hummus



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 68 kcal/ 284 kJ	Fett: 5 g
Eiweiß: 2 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g
Kohlenhydrate: 4 g	ungesättigte Fettsäuren: 3,6 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 15 Minuten

## Zubereitung:

**1.** Walnüsse grob hacken und rösten. Kichererbsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zusammen mit den Walnüssen und den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.  
Mit Gemüsesticks oder Pitabrot servieren.

## Zutaten für 18 Portionen :

- 65 g kalifornische Walnüsse
- 1 Dose Kichererbsen  
(Abtropfgewicht ca. 400 g)
- 2 EL italienische Kräuter (TK)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer