

# VEGAN FOOD CAN TASTE GUUD

---

## Rote Beete Hummus

Zutaten:

- 350 g Kichererbsen (gekocht)
- 100 g Rote Beete (gekocht)
- 1-2 TL Sesampaste (optional)
- 25 ml Rotebeetesaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 2TL Rosmarin
- 3TL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel



Zubereitung:

1. Zwei Drittel der Roten Beete plumpsen, gemeinsam mit den restlichen Zutaten in den (Hochleistungs)Mixer. Das verbliebene Drittel der roten Rübe schneidet ihr in recht kleine Würfelchen, die später in den fertigen Hummus gekrümelt werden. Das gestaltet die Topografie des Aufstrichs etwas aufregender.
2. Der Inhalt des Mixers wird nun zu einer homogenen Masse verarbeitet. Wenn sie euch noch zu fest vorkommt, gebt etwas von dem Rote Beete-Saft / Kichererbsen Wasser hinzu. Schaut aber, dass es euch nicht zu flüssig gerät.
3. Nochmal mit den Gewürzen abschmecken.
4. Jetzt noch die Rote Beete-Krümel dazu und gründlich unterrühren — nicht mixen!
5. Ab in die Vorratsbox oder gleich in eine Schüssel zum Dippen.
6. Dipp-dipp Hurra!