

Hmmm...UMMUS ...

***** nicht histaminarm *****

Dieses Rezept ist wieder einmal nicht histaminarm, da Rotweinessig und Kichererbsen zum Einsatz kommen. Wer mit Hülsenfrüchten jedoch kein Problem hat, kann das Rezept ohne Rotweinessig mal ausprobieren. Ansonsten ist dieses Rezept was Leckeres zum Zubereiten für andere, nicht von Histaminintoleranz Betroffene.

Hummus (klassisch)

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für ca. 1 Schüssel:

- 1 Glas/Dose Kichererbsen*
- 2 EL Festes und 3 EL Flüssiges aus einem Glas Tahina* (Sesampaste)
- 1 geh. TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Rotweinessig
- 3-4 EL heißes Wasser
- Prise Curcuma
- Salz und Pfeffer
- etwas Olivenöl, wer mag





Hmmm...ummus – Hummus
(klassisch, gf, lf)

Zubereitung:

In einer Schüssel die Tahina nach und nach mit heißem (!) Wasser zu einer Creme rühren. Die Kichererbsen mithilfe eines Siebs waschen und zu der Tahina-Creme geben. Rotweinessig, Gewürze und Olivenöl hinzufügen und fein pürieren. Mit frischem Brot, Olivenöl, Sesamkörnern, Oliven und frischem Gemüse servieren.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat