

20. Türchen

Gute Aufstriche bei Histaminintoleranz zu finden, ist so eine Sache, wenn man mal auf etwas anderes als Frischkäse natur Lust hat.

Oft sind Bindemittel wie Guarkernmehl oder Carrageen enthalten oder Essig oder oder oder.

Ich liebe ja [Hummus](#), nur aufgrund der Kichererbsen ist der bei HIT meist problematisch. Das Sesammus, die Tahina, vertragen jedoch einige. Warum dann nicht die Kichererbsen austauschen?

Gesagt, getan.

Nachfolgend findest Du ein Rezept für Karottenhummus, das Du nach Belieben abwandeln kannst.

Denn es funktioniert längst nicht nur mit Karotten, sondern auch mit Kürbis und anderem Gemüse.

Hummus mal anders – ohne Kichererbsen

Du brauchst:

- ca. 250 g Karotten
- 3 EL Sesammus/Tahina
- 2 geh. TL Butter oder Ghee
- 2 EL Leindotteröl
- 1 EL heißes Wasser
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel
- optional: 1 Spritzer Zitrone oder Limette

So geht's:

1. Karotten waschen, vom Strunk befreien, zerkleinern und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen.
2. Karotten abseihen.
3. In einer Schüssel Karotten und alle restlichen Zutaten mischen und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Wenn Du einen Standmixer hast, geht das natürlich auch damit.

Fertig! Lass es Dir schmecken.

Tipp: Du magst oder verträgst Tahina nicht, bist aber auch nicht laktoseintolerant? Dann kannst Du auch aus pürierten Karotten, Frischkäse und ein wenig Öl einen leckeren Aufstrich/Dip machen.