



Frühstücks- und Snackpost

Möhren-Hummus



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
15 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Möhren
1 TL	Rapsöl
90 g	Kichererbsen, verzehrfertig
1	Getrocknete Aprikose, ungeschwefelt
1	Kleine Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer

- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
- Möhren schälen und kleinschneiden; in Öl andünsten.
- Kichererbsen abgießen und abspülen.
- Aprikose kleinschneiden.
- Knoblauch schälen und kleinschneiden.
- Möhren, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Aprikose und Knoblauch mit Zitronensaft pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept-Tipp:

Falls die Masse zu fest ist etwas Wasser hinzufügen.
Das Möhren-Hummus ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

