



Mango Hummus



Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- 100 g Sesampaste
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Mango
- Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung

----- 1 -----


Mango schälen und in grobe Stücke schneiden.

Kichererbsen kalt abspülen.

Knoblauch schälen. Zitronensaft pressen.

----- 2 -----

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen.

 ----- 3 -----

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

