



Kantonaler Bäuerinnenverband  
St.Gallen

# HUMMUS

aus Kichererbsen

## Zutaten:

130 g	Biofarm Kichererbsen, gekocht
½	Knoblauch-Zehe
¼	Saft einer Zitrone
¼ TL	Salz
¼ - ½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Öl

## Zubereitung:

alle Zutaten in einem  
Mixbecher fein pürieren

mit frischem Koriander oder  
Peterli garnieren



**biofarm**

Erlebnis  
Nahrig