

Rote Bete Hummus (Low Carb)

- 1 Dose Kichererbsen, 240 g Abtropfgewicht
- 250 g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tahin
- 1 TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Cayenne Pfeffer
- Saft ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kerne, Sprossen und Sesam für die Deko

Anleitung

Die Kichererbsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen (eventuell einige für die Deko beiseitelegen). Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Mit Cayenne Pfeffer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schale geben und mit Kichererbsen, Kernen, Sprossen und Sesamsamen dekorieren.



* * * *

Das Gesamtunternehmen Brandt mit Hauptsitz im nordrhein-westfälischen Hagen produziert Zwieback, Knäckebröt, Schokolade und Dragees an den vier deutschen Standorten Ohrdruf, Landshut, Rhede und Burg. Zur Brandt Gruppe zählen neben den spartenorientierten Vertriebsgesellschaften für Schokolade und Backwaren die traditionsreiche Burger Knäcke GmbH + Co. KG in Burg (Sachsen-Anhalt), Schoko-Dragee in Rhede und die Carl Brandt Inc. in den USA (Fairfield, Nähe New York). Brandt beschäftigt in Deutschland insgesamt 819 Mitarbeiter, darunter 26 Auszubildende.