

Frischer Hummus mit Omega-3

© Africa Studio, Adobe Stock

NORSAN

Frischer Hummus mit Omega-3



2 Portionen



10 min



100 %



- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Sesampaste (Tahin)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Currypulver
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Omega-3 Premium Swiss Plus bzw. Omega-3 Arktis oder 2 TL Omega-3 Vegan

Die Flüssigkeit der Kichererbsen abgießen und in einem Behälter auffangen. Die Kichererbsen mit der Sesampaste, dem Knoblauch, etwas Salz sowie dem Kreuzkümmel- und Currypulver in den Mixer geben. Den Zitronensaft, die Hälfte der Kichererbsen-Flüssigkeit und das Olivenöl hinzufügen und mixen. Wenn die Konsistenz zu dickflüssig ist, Schritt für Schritt mehr von der Kichererbsen-Flüssigkeit dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Hummus abdecken und für ca. 2 Stunden ruhen lassen. Vor dem Servieren 2 Löffel Omega-3 Öl unterrühren.

Guten Appetit 😊

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



🌀 Deckung des Tagesbedarfs
Empfehlung NORSAN

Omega-3 Premium Swiss Plus	1 EL / 8 ml
Omega-3 Arktis	1 EL / 10 ml
Omega-3 Vegan	1 TL / 5 ml

NORSAN
swiss medical plus

Swiss Medical Plus GmbH
Guglern 34
6018 Buttisholz

Mail: info@swissmedicalplus.ch
Tel.: 041 410 30 23