



Würziger Hummus

Leckerer Hummus mit dem Alpro Sojadrink Original und Erbsen

Zubereitung

1. Erbsen kurz auftauen lassen. Einige für die Dekoration beiseite stellen.
2. Erbsen, Kichererbsen, und Sojadrink Original in einen Mixer geben. Knoblauch pressen, hinzufügen und das Ganze zu einer Creme pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Brotscheiben goldbraun toasten.
4. Hummus auf die knusprigen Brotscheiben streichen und mit einigen Erbsen garnieren. Beginne den Tag herzhaft!



Zutaten

- 4 EL Alpro Sojadrink Original oder Alpro Sojadrink Original Gekühlt
- 8 Scheiben Brot
- 150 g Kichererbsen, vorgekocht
- 120 g Erbsen, gefroren
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- Etwas Salz und Schwarzer Pfeffer

Zubereitet mit

Sojadrink Light



Sojadrink Light Gekühlt

