

## **Möhren- Hummus**

### **Zutaten:**

300 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
50 g Sonnenblumenkerne  
Ca. 260 g eingeweichte Kichererbsen (oder Dose)  
3-4 getrocknete Datteln oder Aprikosen  
1 -2 EL Tahin, Sesampaste  
1 kleine Knoblauchzehe  
3 TL Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer  
Kreuzkümmel nach Geschmack

### **Zubereitung:**

Getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser wegkippen. Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen und 1 – 2 Stunden langsam vor sich hin köcheln lassen. Kochwasser abgießen. Alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Zwiebeln schälen und klein schneiden. Möhren waschen, putzen und raspeln. In Rapsöl weich andünsten und beiseitestellen. Die Sonnenblumenkerne behutsam in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Die Datteln oder Aprikosen klein schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zusammen mit den Gewürzen pürieren.