

Bohnenhummus aus weißen Bohnen

Zutaten für den Bohnenhummus:



etwa 250 g abgetropfte, vorgekochte weiße Bohnen

30 ml Olivenöl

etwas Zitronensaft

(wer mag presst eine Knoblauchzehe dazu)

Salz

Oregano

Für den Bohnenhummus werden die Bohnen abgeseiht und mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Oregano gemischt.

Die Mischung mit dem Pürierstab fein pürieren. Optional noch eine Knoblauchzehe hineinpressen.

Der Bohnenhummus hält im Kühlschrank einige Tage und kann auch als Dipp für Gemüse verwendet werden.

