

## Instant Beetroot Hummus

| Nährwertinformationen       | Pro 120g           | Pro 100g           | Pro 60g            |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Energie (Brennwert)         | 2272 kJ / 546 kcal | 1893 kJ / 455 kcal | 1136 kJ / 273 kcal |
| Fett                        | 25.2 g             | 21 g               | 12.6 g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3.2 g              | 2.7 g              | 1.6 g              |
| Kohlenhydrate               | 54.6 g             | 45.5 g             | 27.3 g             |
| davon Zucker                | 7.2 g              | 6.0 g              | 3.6 g              |
| Eiweiß                      | 24 g               | 20 g               | 12 g               |
| Salz                        | 3.2 g              | 2.7 g              | 1.6 g              |

### **Zutaten:**

Kichererbsen (36 %), Rote Bete (27 %) CH, **SESAM**, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Dill.

**ALLERGIEN:** Kann Spuren von **Gluten, Erdnüssen, Milch, Nüssen und Sellerie** enthalten.

**Zubereitung:**

Sauerstoffabsorber entfernen

1 Teil der Mischung mit 1,5 Teilen kaltem Wasser verrühren

2 Minuten warten

Nach Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen

Optional: Mit Olivenöl beträufeln

*Haltbarkeit: 3 Jahre ab Herstellungsdatum.*

Kühl und trocken lagern. Nach dem Einweichen sofort verbrauchen.