



#1: HUMMUS

REZEPTE FÜR ESPORTLER/-INNEN

Weg von der Konsole und aufwändig in der Küche etwas zu Essen machen? Oder doch lieber die Tüte Chips aufreißen, damit es schnell geht? Auf Dauer ist das auch nicht die richtige Sportlernahrung. Lara, Ben und Pelle haben einige leckere Rezepte, die sich schnell machen lassen und gesund sind.

HUMMUS lässt sich super als Dip mit Gemüse oder Fladenbrot essen.

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (inklusive der Flüssigkeit)
- Etwas Kurkuma
- Etwas Cumin
- Salz und Pfeffer
- 2–3 EL Tahin (Sesampaste)
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gründlich zu einer cremigen Masse mixen. Falls das Hummus noch zu trocken ist, gebt noch etwas mehr Olivenöl oder Wasser dazu. Auch lecker: ein Spritzer Zitronensaft.

