

# Inhalt

Alle Welt liebt  
Hummus 8

Kichererbsen-  
Hummus 16

Hummus aus Bohnen,  
Linsen & Co. 42

Gemüse-Hummus **74**

Süßer  
Hummus **98**

Hummus-  
Gerichte **110**

Rezeptverzeichnis **142**