

INHALT

Wissenswertes	1
<i>Hummus Grundrezept</i>	6
Hummus bunt	7
<i>Oranger Hummus mit Möhren</i>	8
<i>Pinkfarbener Hummus mit Kräutern und Pistazien</i>	9
<i>Blaubeer-Hummus mit Datteln</i>	10
<i>Rote-Bete-Hummus</i>	11
<i>Grünes Erbsen-Hummus</i>	12
<i>Grüner Minz-Hummus</i>	13
<i>Grüner Avocado-Hummus</i>	14
<i>Gelber Kurkuma-Hummus</i>	15
<i>Gelber Mango-Nuss-Hummus</i>	16
<i>Gelber Mango-Kokos-Hummus</i>	17
<i>Orangener Curry Hummus</i>	18
Hummus würzig	19
<i>Hummus Pikant Classic</i>	20
<i>Rosmarin-Hummus</i>	21
<i>Pikanter Paprika-Hummus</i>	22
<i>Roasted Red Pepper Hummus</i>	23
<i>Chili-Hummus</i>	24
<i>Würziger Ingwer-Hummus mit Koriander</i>	25
<i>Süßer Hummus Classic</i>	26
<i>Süßer Schoko-Hummus</i>	27
<i>Sweet Hummus mit Kokosmilch und Dattelhonig</i>	28

<i>Süsser Schoko-Bohnen-Hummus</i>	29
<i>Veganer süss-pikanter Kürbis-Hummus</i>	30
<i>Fruchtiger Orangen-Hummus</i>	31
<i>Fernöstlicher Safran-Orangen-Hummus</i>	32
<i>Süsser Kürbis-Zimt-Hummus</i>	33
<i>Scharfer Hummus mit Ajvar</i>	34
<i>Würziger Zimt-Hummus</i>	35
<i>Harissa-Hummus Mit Sesamsamen</i>	36
<i>Scharfer Basilikum-Hummus</i>	37
<i>Scharfer Kren-Hummus</i>	38
<i>Scharfer Matcha-Hummus</i>	39
<i>Peperoni Hummus</i>	40
<i>Süsser Apfelmus-Hummus</i>	41
<i>Zwiebel-Balsamico-Hummus</i>	42

Hummus orientalisch	43
<i>Libanesischer Knoblauch-Hummus</i>	44
<i>Mtabal Hummus</i>	45
<i>Ägyptischer Hummus</i>	46
<i>Merceiles-Hummus auf türkische Art</i>	47
<i>Marokkanischer Hummus</i>	48
<i>Hummus türkischer Art</i>	49
<i>Syrischer Hummus mit geröstetem Knoblauch</i>	50
<i>Israelischer Hummus mit Sumach</i>	51
<i>Israelischer Bohnen-Erbсен-Hummus</i>	52

Nussiger Hummus.....	53
<i>Cashew-Hummus</i>	54
<i>schneller Thai-Erdnuss-Hummus</i>	55
<i>Erdnuss-Hummus</i>	56
<i>Einfacher Hummus mit Erdnussmus</i>	57
<i>Herzhafter Walnuss-Hummus</i>	58
<i>Loaded Süsskartoffel-Hummus mit crunchigen Nüssen</i>	59
<i>Grüner Mungobohnen-Hummus mit Pistazien</i>	60
<i>Pistazien-Hummus</i>	61
<i>Datteln-Haselnuss-Hummus</i>	62
 Hummus mal anders	 63
<i>Hummus mit getrockneten Tomaten</i>	64
<i>Grüne-Linsen-Hummus</i>	65
<i>Auberginen-Hummus</i>	66
<i>Saftiger Tomaten-Hummus</i>	67
<i>Hafer-Linsen-Hummus</i>	68
<i>Linsen-Hummus mit Naturjoghurt</i>	69
<i>Zucchini-Hummus</i>	70
<i>Avocado-Spinat-Hummus</i>	71
<i>Rote-Linsen-Hummus mit Walnuss und Möhren</i>	72
<i>Weisse-Bohnen-Hummus mit Jalapeños-Topping</i>	73
<i>Schwarze-Bohnen-Hummus</i>	74
<i>Gemüse-Hummus</i>	75
<i>Einfacher Leftover-Hummus</i>	76

Traditionelle Gerichte mit Hummus	77
<i>Kürbis-Hummus & Syrische Frikadellen</i>	78
<i>Israelisches Sabich</i>	79
<i>Mediterrane Pizzaschnecken</i>	80
<i>Hummus in Auberginen-Röllchen</i>	81
<i>Orientalisches Abendbrot</i>	82
<i>Hummus-Rösti-Quiche mit Feta und Schinken</i>	83
<i>Auberginen-Salat mit Hummus-Dressing</i>	84
<i>Vegane Hummus-Lasagne</i>	85
<i>Hummus mit Gegrilltem Gemüse und Microgreens</i>	86
<i>Bunte Bowl mit Hummus</i>	87
<i>Sesam-Chicken mit Rote-Beete-Hummus</i>	88
<i>Warmer Hummus mit knusprigem Pastirma</i>	89
<i>Libanesisches mSAhaBA</i>	90
<i>Loaded Hummus Deluxe</i>	91
<i>Hummus-Waffeln</i>	92