

---

## Rote-Beete-Hummus



### ZUBEREITUNG

Schneiden Sie die rote Beete in kleine Stücke.

Geben Sie alle Zutaten in den Hochleistungsmixer und pürieren Sie die Masse so lange bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Mit Gemüsecrackern oder frischen Gemüsesticks servieren.

### ZUTATEN

**4 Stück** Gekochte rote Beete

---

**Saft von** Zitrone  
**½**

---

**2 EL** Sesamtahini

---

**1** Knoblauchzehe

---

**Schale von 1** Orange

---

**2 TL** Kokosöl

---

Salz

---

Pfeffer

---

---

**Arbeitszeit:**

15 Minuten

**Rezept von:**

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---