Gemüsesticks mit Hummus-Dip

Knackiges, frisches Gemüse kombiniert mit cremigem Hummus. Ein leichter Snack, der sättigt und gleichzeitig erfrischt. Entscheidend ist eine saubere Reihenfolge: Zutaten vorbereiten, aromatische Komponenten zuerst aufbauen und erst danach alles zusammenführen. So bleibt die Textur klar und der Geschmack wirkt nicht zufällig. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Snack oder kleiner Auftakt. Mit etwa 25 Minuten bleibt die Zubereitung entspannt und eignet sich gut zum Teilen. Für eine grössere Runde lässt sich die Vorbereitung gut vorziehen. Die letzten Handgriffe am besten erst kurz vor dem Servieren erledigen, damit Textur und Würze möglichst frisch bleiben.

4–6 Portionen | 25 Min. | 3 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 200 g Hummus
- 1 EL Olivenöl, zum Beträufeln
- 1 TL Zitronensaft oder etwas Zitronenabrieb

Zubereitung

01 Karotten schälen, Gurke waschen, Paprika entkernen.

02 Alles in gleichmäßige Stifte schneiden.

03 Hummus in kleine Schälchen oder Dosen abfüllen.

04 Gemüse und Hummus gemeinsam servieren oder in Snackboxen für unterwegs portionieren.