

Gemüsesticks mit Hummus-Dip



► Beschreibung

Knackiges, frisches Gemüse kombiniert mit cremigem Hummus. Ein leichter Snack, der sättigt und gleichzeitig erfrischt.

► Zutaten

- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 200 g Hummus

► Zubereitung

1. Karotten schälen, Gurke waschen, Paprika entkernen.
2. Alles in gleichmäßige Stifte schneiden.
3. Hummus in kleine Schälchen oder Dosen abfüllen.
4. Gemüse und Hummus gemeinsam servieren oder in Snackboxen für unterwegs portionieren.

► Zusatzinfos

Kann im Kühlschrank vorbereitet werden und ist ideal fürs Büro oder Picknick.

Erstellt mit der ZUTATO-App

