



Hummus mit Hanföl und Kinohanf

Für 4 Personen

Aktive Zeit: **20 Min.**

Gesamtzeit: **11 Std.**

Die Kichererbsen und Bohnen müssen über Nacht eingeweicht werden.

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Kichererbsen, getrocknet, ca. 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 100 g weisse Bohnen, getrocknet, ca. 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 25 g Butter
- 50 g Zwiebeln, grob gehackt
- ½ TL Salz
- 25 ml Hanföl

- 2 EL Kinohanf
- wenige Minze- und Zitronenmelisseblätter, fein geschnitten
- grobes Salz

UND SO WIRDS GEMACHT

Kichererbsen und Bohnen im Dampfkochtopf ca. 20 Min. gar kochen. Butter in einer Pfanne erwärmen. Die Zwiebeln darin ca. 10 Min. auf kleiner Stufe dünsten und salzen. Zu den Kichererbsen und Bohnen geben. Mischen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Hanföl währenddessen nach und nach begeben. Nach Belieben mit Salz oder anderen Gewürzen abschmecken.

Anrichten: Kinohanf, Minze- und Zitronenmelisseblätter sowie etwas grobes Salz darüberstreuen.

ALPENPIONIERE

Hanfprodukte bei Coop

Der Hanf der Alpenpioniere ist in Form von sechs Produkten bei Coop anzutreffen: In seiner reinsten Form als Hanfnuss, gepoppt als Kinohanf, gemahlen als Hanfpulver und gepresst als Öl. Auch im Tee und in einer Pasta auf Dinkelbasis ist der Bio-Hanf zu finden.

Die Hanfpionier-Produkte sind alle bei coopathome.ch erhältlich. Zudem sind sie in der Lebensmittelabteilung von ausgewählten Coop-City-Warenhäusern zu finden.

Das Öl ist eines von sechs Hanfprodukten, das bei Coop erhältlich ist, Fr. 25.95/250 ml.



ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 1. Oktober, bis Samstag, 5. Oktober 2019, solange Vorrat

FRUCHTSAFT-FESTIVAL!

45%

beim Kauf von hohes C, 6x1L PET



Z.B. hohes C Orange, 6x1L PET, CHF 9.70 statt CHF 17.70