

GESUNDHEITSNEWSLETTER

August: Dip-Tipp Hummus – die gesunde Alternative zu Ketchup & Mayo



Was gibt es Schöneres, als an der frischen Luft mit der Familie zu grillen. Was dabei nie fehlen darf, sind leckere Dips wie Ketchup oder Cocktailsoße. Diese bestehen jedoch zu einem sehr großen Anteil aus Zucker und anderen gesundheitsschädlichen Zusatzstoffen. Unser Dip -Tipp bietet dir eine gesunde und mindestens genauso leckere Alternative: **HUMMUS**



Der Kichererbsen-Dip aus dem Nahen Osten ist in vielen orientalischen Ländern schon seit Jahrhunderten fester Bestandteil des Speiseplans und hat nun auch unsere Herzen und Mägen erobert. Hummus besteht ausschließlich aus gesunden Zutaten. Während die Kichererbse als wertvoller Eiweiß- und Eisenlieferant fungiert und unseren Körper mit zahlreichen Ballaststoffen versorgt, sorgen die ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl für Schutz vor **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Zusätzlich ist das Sesammus nicht nur für den typisch nussigen Geschmack verantwortlich, sondern sorgt durch seinen hohen Mineralstoffgehalt auch für ein **gesundes Herz, feste Knochen und ein starkes Abwehrsystem**. Das Beste daran, Hummus lässt sich ganz einfach selbst herstellen.

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 5 Esslöffel kaltes Wasser
- 1/2 Zitrone
- 2 Teelöffel Sesammus (Tahin)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer



In 5 Minuten selbst gemacht

- 1) Alles in den Mixer
- 2) Mixen
- 3) Abschmecken
- 4) Dippen

Mögliche Varianten

Kürbis-Hummus, Rote-Beete-Hummus, Avocado-Hummus

Passt gut zu:

Rohkost Gemüse, (Pita)-Brot, Ofengemüse, Grillgut



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de