

(Bieten) hummus

Type gerecht: (brood) beleg

Bereidingstijd: 15 minuten

Porties: 1 schaalpje

Ingrediënten

100 gr bio gekookte kikkererwten

1/2 el tahin (sesampasta)

1/2 teentje knoflook

1 tl citroensap

3 el water

1 el olijfolie

1 tl komijnpoeder

1 tl paprikapoeder

Voedingswaarden per persoon (voor 1 snee 15 gram)

Energie 36 kcal

Eiwit (g) 0,9

Koolhydraten (g) 1,6

Vet (g) 2,7

Verz. Vet (g) 0,3

Vezels (g) 7 Zout 0,2

Bewaar de hummus in een schoongemaakt glazen potje. Deze kan je maximaal drie dagen in de koelkast bewaren.

Rode bieten hummus:

Voeg 1 kleine gekookte rode biet toe.

Instructies

1. Pel en pers de knoflook en doe alle ingrediënten in een hoge beker.
2. Voeg eventueel 1 gekookte rode biet toe.
3. Pureer alles met de staafmixer. Is de hummus nog iets te dik voeg dan wat meer water toe.
4. Maak op smaak met extra paprikapoeder, chilipoeder of peper. Voeg zout naar smaak toe.

Hummus smaakt heerlijk op een volkoren broodje, cracker of op een rijstwafel! Geniet ervan!



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl