



Hummus

★★★★★ (41)



10 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

198.71 kcal

9.94%



Białko

7.91 g

15.82%



Węglowod.

12.04 g

4.46%



Tłuszcze

12.96 g

18.51%



Błonnik

1.50 g

6%

GDA

9.94%



Składniki

- Tahini - 60g (5 łyżek stołowych)
- Ciecierzycza z puszki - 255g (1 ½ szklanki)
- Olej sezamowy - 10g (1 ⅓ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Woda - 72g (⅓ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pastę tahini przelóż do wysokiego, dużego naczynia.**KROK 2:** Do pasty tahini dodaj olej sezamowy (możesz zastąpić go innym tłuszczem roślinnym), czosnek, sok z cytryny i miksuj blenderem na jednolitą masę powoli dodając ciecierzycę oraz wodę (może być zalewa z puszki). Pastę dosól do smaku.

*Hummus podawaj z pieczywem i warzywami lub jako dodatek do placków.

Rada: Jeśli nie posiadasz pasty tahini możesz ją przyrządzić miksując podprażone ziarna sezamu z oliwą z oliwek.

Smacznego!

