



## Hummus z imbirem i kurkumą

★★★★★ (37)



15 minut



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (108 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność  
159.15 kcal  
7.96%

Białko  
7.34 g  
14.68%

Węglowod.  
15.64 g  
5.79%

Tłuszcze  
7.38 g  
10.54%

Błonnik  
1.04 g  
4.16%

**GDA**  
7.96%

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 340g (2 szklanki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Tahini - 36g (3 łyżki stołowe)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Kurkuma - 2g
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Woda - 30g (1/4 szklanki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ciecierzycę odcedź i wsyp do misy blendera. Dodaj starty świeży imbir, sok z cytryny, pastę tahini, czosnek, mieloną kurkumę, sól i pieprz.

**KROK 2:** Blenduj do momentu otrzymania gładkiej masy. Następnie stopniowo wlewaj zimną wodę i miskuj, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

Smacznego!

