



## Hummus

★★★★★ (41)

🕒 10 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

**204 kcal** / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>198.71 kcal</b> 9.94%	🥩 Białko <b>7.91 g</b> 15.82%	🍞 Węglowod. <b>12.04 g</b> 4.46%	🍷 Tłuszcze <b>12.96 g</b> 18.51%	🌾 Błonnik <b>1.50 g</b> 6%	<b>GDA</b> <b>9.94%</b>
---	-------------------------------------	--	--	----------------------------------	----------------------------



## Składniki

- Tahini - 60g (5 łyżek stołowych)
- Ciecierzycza z puszki - 255g (1 ½ szklanki)
- Olej sezamowy - 10g (1 ⅔ 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 przetóż 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 jednorodną 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!

