



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%
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Tahini - 60g (5 łyżek stołowych)
- Ciecierzycy 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 przełóż 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!

