



Hummus ze słodkich ziemniaków

★★★★★ (31)

🕒 35 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 135.17 kcal 6.76% | 🍖 Białko 3.45 g 6.9% | 🍞 Węglowod. 18.97 g 7.03% | 🍷 Tłuszcze 5.30 g 7.57% | 🌾 Błonnik 2.36 g 9.44% | GDA 6.76 % |
|---|-----------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzewaj piekarnik do 200 st. C. Bataty obierz, umyj i pokrój na drobniejsze kawałki. Układaj je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Wstaw ją do piekarnika na około 20 minut i piecz do momentu aż bataty będą miękkie.

KROK 2: Po upieczeniu ziemniaki ostudź, następnie włóż je do miski blendera. Dodaj do nich ząbek czosnku, sok z cytryny, przelukaną z zalewy cieciorkę, oliwę z oliwek i tahini. Zblenduj całość na gładką masę.

*Podawaj z pełnoziarnistym chrupkim chlebem lub z wafelami ryżowymi.

Smacznego!

