



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Hummus z imbirem i kurkumą



Hummus z imbirem i kurkumą

★★★★★ (35)



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

- Ciecierzycza 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 (¼ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę odcedź i wsyp do miski 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!

