

INGREDIËNTEN

Voor 250 gr hummus
200 gr kikkererwten (uitgelekt gewicht)
2 eetlepels tahin (sesampasta)
1 teentje knoflook
2 eetlepel olijfolie extra vergine
1/2 theelepel paprikapoeder
mespuntje komijn
snufje zout
sap van een kleine citroen (toevoegen naar smaak)

HUMMUS

Bevat per 100 gr: Kcal: 162 | Eiwit: 5,2 gr | Koolhydraten: 13,7 gr | Vet: 8,0 gr | Vezels: 7,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Pers de citroen uit en zet de helft van het sap apart.
• Doe alle ingrediënten en de andere helft van de citroensap bij elkaar in een kom of (als je die hebt) in je keukenmachine.
• Mix alles met een staafmixer tot een smeuïg geheel of gebruik je keukenmachine.
• Voeg naar smaak citroensap en zout toe.

TIPS EN TRICKS

• Wij hebben gebruik gemaakt van (biologische) kikkererwten uit een pot. We konden namelijk zo snel niet aan gedroogde kikkererwten komen. Als jij wel gedroogde kikkererwten wilt gebruiken dan moet je ze eerst een nachtje laten weken in water.