

Prosty hummus z buraka

Czas ogółem **15 min** **15 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

974 kJ / 234 kcal

Tłuszcz: **13,4 g** Białko: **10,1 g**

Węglowodany: **14,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

300 g ugotowanej ciecierzycy
85 g soku z buraków
1 ząbek czosnku
2 łyżeczki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżeczki mielonego kminku
0,5 łyżki syropu klonowego
1 łyżka soku z cytryny
75 g tahini

Do podania:

oliwa z oliwek
liście pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ciecierzycę, sok z buraków, kminek, sos sojowy Kikkoman, czosnek, syrop klonowy i sok z cytryny zmiksuj na gładką masę w robocie kuchennym.

Krok 2

Dodaj tahini i dokładnie wymieszaj. Chłódź, aż hummus będzie gotowy do podania.

Krok 3

Przed podaniem udekoruj hummus łyżką oliwy z oliwek i posiekaną natką pietruszki