

# 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 łyżeczka** mielonego kminku  
**0,5 łyżka** 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