

HUMMUS Z ZIOŁEM

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
3 os.	120	279 kcal	11	33	12

Pyszna pasta do pieczywa z dodatkiem zielska - natki pietruszki/rukoli/roszponki. Fajnie smakuje także jako dip do pieczonych batatów.

SKŁADNIKI

- 150g sucha ciecierzycyca
- 1 łyżka olej konopny
- 1 łyżka oliwa z oliwek
- 1 łyżka pasta z nerkowców
- 1 łyżeczka soda oczyszczona
- 1/2 szklanki zimna woda
- 1/2 łyżeczki sól himalajska
- 1 łyżeczka erytrytol
- 1/2 szt. cytryna (sok)
- 2 łyżki świeża natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1. Ciecierzycę namoczyć w wodzie przez 12h. Odcedzić i ugotować z dodatkiem sody do miękkości (nawet 2h).
2. Ugotowaną ciecierzycę odcedzić, przełożyć do blendera, dodać wszystkie składniki (olej konopny, oliwę, pastę z nerkowców, sodę, sól, erytrytol, sok z cytryny) oprócz wody i zblendować na gładką masę (może to zająć nawet kilka minut).
3. Gdy masa będzie już gładka, zwolnić obroty miksera i dodać wodę. Mieszać do uzyskania aksamitnej struktury.
4. Hummus podawać ze świeżo posiekaną natką pietruszki.