



Hummus z imbirem i kurkumą

★★★★★ (37)



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%



Składniki

- Ciecierzycy 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 misy blendera. Dodaj starty świeży imbir, sok z cytryny, pastę tahini, czosnek, mieloną kurkumę, sól i pieprz.

KROK 2: Blenduj do momentu u otrzymania gładkiej masy. Następnie stopniowo wlewaj zimną wodę i miskuj, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

Smacznego!

