



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

BENODIGDHEDEN

- 1 blik kikkererwten (400 gram), uitgelekt en afgespoeld)
- 2 eetlepels tahin (sesampasya)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Sap van 1 citroen
- 3 el olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Groente (wortel, komkommer, paprika)

VOORBEREIDING GLUTENVRIJE HUMMUS MET GROENTESTICKS

Stap 1

Doe de kikkererwten, tahin, knoflook, citroensap, olijfolie, zout en peper in een keukenmachine.

Stap 2

Mix tot een gladde massa, voeg eventueel een beetje water toe om de gewenste consistentie te bereiken.

Stap 3

Proef en pas de kruiding indien nodig aan.

Stap 4

Serveer de hummus in een schaal, omringd door de groentesticks.

Dit is een recept voor 1 persoon. Deze snack is rijk aan eiwitten, vezels en gezonde vetten, en het is een heerlijke manier om je groente-inname te verhogen. Geniet ervan.

