Hummus - pyszny i zdrowy :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- Cieciorka - 100 g
- Tahini - 3 łyżka
- Woda - 6 łyżka
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Czosnek - 1 ząbek
- Sok z cytryny - 1 łyżka
- Sól morska - do smaku
- Pieprz prawdziwy - do smaku
- Pieprz ziołowy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona ciecierzycy należy zalać wodą i odstawić na noc (godzinowo od 12-24 h). Następnie odlać pozostałą wodę, przepłukać nasiona i ugotować do miękkości, około 1,5 godziny.

KROK 2: Kiedy cieciorka jest już miękka, należy ją odcedzić, wsypać do malaksera, dodać wszystkie pozostałe składniki i miksować/blendować do momentu uzyskania gładkiej, bez grudkowej konsystencji :) W razie potrzeby dodać więcej oleju bądź wody.