Hummus z groszkiem

foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- ciecierzyca (konserwowa lub ugotowana) - 240 g
- groszek konserwowy - 240 g
- tahini - 3 łyżka
- olej z pestek dyni - 3 łyżka
- sól himalajska - 1 szczypta
- sezam - trochę trochę
- pestki dyni - trochę trochę
- świeży koperek - trochę trochę

Dodatkowe info:

Prosty, szybki i nieklasyczny ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Groszek i ciecierzycę odcedzić i opłukać, a następnie zblendować na gładko z pozostałymi składnikami.

KROK 2: Hummus podać ze świeżym koperkiem, posypać pestkami dyni i sezamem.