Dyniowy hummus z krakersami ryżowymi

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na:

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- ciecierzyca - 100 g
- tahini - 1 łyżka
- olej arganowy - 1 łyżeczka
- dynia hokkaido - 1/2 szt.
- kurkuma - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta
- krakersy ryżowe - 1 opakowanie

Dodatkowe info:

Według uznania można dodać więcej tahini oraz oleju, aby hummus miał rzadszą konsystencję.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę namoczyć (najlepiej całą noc), a następnie ugotować (60 minut).

KROK 2: Dynię pokroić na kawałki i upiec w piekarniku (20 minut/180 stopni).

KROK 3: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą zblendować. Hummus podawać z krakersami ryżowymi.