Hummus z jarmużem

Magdalena Nagler - foodmania

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

Warto wiedzieć:

150 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- ciecierzyca - 200 g
- sproszkowany jarmuż - 3 łyżka
- jogurt naturalny - 180 g
- sól himalajska - 1 szczypta
- czarnuszka - trochę

Dodatkowe info:

Idealna przekąska na imprezę!

Sposób przygotowania:

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

KROK 2: Ostudzoną ciecierzycę zblendować z jogurtem, jarmużem oraz solą.

KROK 3: Gotowy hummus posypać czarnuszką.