Hummus z kaparami i placuszki konopne

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 15 porcji

Składniki:

- hummus: ciecierzyca - 200 g
- hummus: kapary - 1 łyżka
- hummus: sok z cytryny - 1 łyżka
- hummus: tahini - 1 łyżka
- hummus: sól sezamowa - 1 łyżka
- placuszki: mąka konopna - 4 łyżka
- placuszki: białka jajek - 2 szt.
- placuszki: woda - 1/2 szklanka
- placuszki: papryka ostra - 1 szczypta
- placuszki: sól himalajska - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Gwarantuję Wam, że taka przekąska nie tylko jest smaczna, ale również potrafi porządnie nasycić ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Hummus: Ciecierzycę namoczyć przez noc, a następnie zmienić wodę i ugotować do miękkości po czym odstawić do wystygnięcia.

KROK 2: Hummus: Gotową ciecierzycę zblendować na gładko z tahini, sokiem z cytryny, kaparami oraz solą sezamową.

KROK 3: Hummus: Gotowy hummus podawać z kaparami.

KROK 4: Placuszki: Białka zblendować wraz z wodą, mąką oraz przyprawami.

KROK 5: Placuszki: Placuszki smażyć z obu stron na rozgrzanej patelni teflonowej.