

# Hummus



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 6

468 kalorií , 11 g cukrů , 12 g tuků , 25 g bílkovin

**Autor:** Peta S

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/hummus>

## Příprava

Nejprve uvaříme cizrnu, klidně o něco více než normálně, aby se dala snadno rozdrtit. Vyndáme ji z vody, kterou necháme v hrnci, a přendáme do mixéru. Nasekáme si česnek a také ho přidáme do mixéru spolu s koriandrem, solí, pepřem, olejem, citronovou šťávou, pastou Tahini a zhruba 2 lžícemi vody z cizrny (množství upravte dle potřeby) a rozmixujeme na směs, která by měla držet pohromadě. Podáváme nejlépe na celozrnném chlebu nebo pita chlebu spolu se zeleninou.

### Tip k receptu

Množství přísad si samozřejmě můžete upravit podle chuti:)

## Ingredience

- 100 g cizrny
- 1 lžička Tahini
- troška pepře
- špetka soli
- 3 stroužky česneku
- 1/2 lžičky koriandru
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1 lžička olivového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Celoročně, Finančně náročnější, Luštěniny, Klasika, Vegetarián, Pomazánka

