

Hummus

6+ porcji 10 minut

Składniki

- 1 puszka ciecierzycy
- 4 łyżki pasty sezamowej tahini
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- sól do smaku
- pieprz czarny mielony
- łyżka oliwy

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki na hummus umieścić w kielichu blendera. Założyć pokrywę. Ustawić blender manualnie. Czas 1 minuta, prędkość 5.