



## Hummus z imbirem i kurkumą

★★★★★ (37)

15 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**172 kcal** / 1 porcję (108 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>159.15 kcal</b> 7.96%	Białko <b>7.34 g</b> 14.68%	Węglowod. <b>15.64 g</b> 5.79%	Tłuszcze <b>7.38 g</b> 10.54%	Błonnik <b>1.04 g</b> 4.16%	<b>GDA</b> <b>7.96 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 340g (2 szklanki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Tahini - 36g (3 łyżki stołowe)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Kurkuma - 2g
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Woda - 30g (1/4 szklanki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ciecierzycę odcedź i wsyp do miski blendera. Dodaj starty świeży imbir, sok z cytryny, pastę tahini, czosnek, mieloną kurkumę, sól i pieprz.

**KROK 2:** Blenduj do momentu utrzymania gładkiej masy. Następnie stopniowo wlewaj zimną wodę i miksuj, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

Smacznego!

