

# Hummus



## Ingrediënten:

- klein blikje kikkererwten (uit laten lekken en even afspoelen)
- 1-2 teentjes knoflook
- 1 lepel tahin (=sesampasta, verkrijgbaar in de natuurvoedingswinkel)
- 1 lepel citroensap
- peper en zout
- peterselie

## Bereidingswijze:

1. Pureer met de staafmixer, de kikkererwten met de knoflook, tahin, citroensap tot een mooi glad mengsel. Voeg als het te droog is een beetje olijfolie (extra vierge) toe eventueel met een beetje water toe om het geheel gladder en smeuiiger te maken. Maak op smaak met een beetje peper, zout en peterselie.

*"De spread is ook kant en klaar in diverse smaken in de supermarkt verkrijgbaar. Erg lekker op geroosterd (zuurdesem)brood of om groenten in te dippen! Op de foto brood met hummus & sango sprouts. Sango sprouts zijn kiemgroenten, qua uiterlijk zijn het net kleine paarse tulpjes. Ze zijn rijk aan smaak en boordevol mineralen en bioactieve stoffen!"*

