

## Hummus



1 porsjon

- 1 bokskokte kikerter (à 230 g)
- 2 stk hvitløksfedd
- 0,5 ts spisskummen
- 0,5 ts paprikapulver
- 2 ss tahini
- 4 ss olivenolje
- 0,5 stk sitron, kun saften
- Salt
- Pepper



Du kan tilsette mer eller mindre av alle ingrediensene utifra hvordan du vil ha den! :)

Næringsberegning:

Per 100g:

Kcal: 258. Fett: 19,4g. Protein: 7,2g. Karbohydrat: 16,1g (inkludert 5g kostfiber). Salt: 0,4g (ikke inkludert tilsatt salt).