



Oppskrift

Hummus



Kremet, fyldig og frisk – hjemmelaget hummus er en enkel klassiker som passer perfekt som dip, pålegg eller tilbehør til både kylling og grillretter.

1

Slik gjør du

Kjør kikerter, tahini, sitronsaft, olivenolje, krydder og hvitløk i blender eller med stavmikser til en jevn røre.

Spe med kaldt vann litt etter litt til ønsket konsistens.

Smak til med mer sitron og salt ved behov.

Ingredienser

Du trenger

Kikerter (boks)	1 boks, avrent
Tahini (sesampaste)	3 ss
Sitronsaft	3 ss
Olivenolje	3 ss
Spisskummin	1 ts
Paprikapulver	1 ts
Hvitløk	1 fedd
Salt	1 ts
Vann (kaldt)	3-6 ss (til ønsket konsistens)

Allergener