

Humusas

Reikės:

150 g. virtų avinžirnių

1 a.š. tahini pastos

1 v.š. Hempus kanapių aliejaus

2 v.š. vandens

1 v.š. citrinos sulčių

Druskos, pipirų, česnako miltelių

Paruošimo laikas: apie 10 min.

1. Visus ingredientus sudedame į maisto smulkintuvą ir sutriname.
2. Jei reikia, pilame dar vandens, kol bus pasiekta norima tekstūra.
3. Jei valgysite visą humusą iš karto, patiekite pašlaksčius kanapių aliejumi ir apibarsčius lukštentomis kanapių sėklomis. Jei ne – dedam į sandarų indelį ir laikome šaldytuve iki savaitės.