

Fit & Gezond Leven

Zomerse rode bieten hummus

INGREDIËNTEN

- * 1 bietje rauw: geschild en in stukken gesneden
- * blik witte bonen of kikkererwten (400 gram)
 - * 1/2 eetlepel komijnzaad
- * 3 stengels bosui in stukjes
 - * 1 teen knoflook
 - * snufje zeezout
 - * snufje paprikapoeder
 - * sap van 1/2 citroen
- * 2 eetlepels witte tahin
 - * beetje olijfolie
- * scheutje ahorn of rijstsiroop

BEREIDINGSWIJZE

Giet de bonen af, maar bewaar nog even het vocht.

Schil het bietje en kook het gaar.

Meng alles bij elkaar met de staafmixer of keukenmachine tot er een gladde massa ontstaat.

Iets te grof? Voeg dan wat vocht toe en schenk er nog een scheutje olijfolie bij om het romig en smeuïg te maken.

Eet smakelijk!