

# HUMMUS HELDENDIP



# HUMMUS HELDENDIP

## Wat heb ik nodig?

- Een mixer
- 1 bokaal kikkererwten
- Het sap van een halve citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 snuifje zout
- 1 eetlepel komijn
- Een teentje knoflook
- 2 eetlepels water



## Hoe maak je hummus?

1. Giet de kikkererwten af.
2. Doe alle ingrediënten in het mixerpotje en mix tot een mooie dip.

## Suggesties

- Koop gedroogde kikkererwten. Laat ze gedurende een nacht weken en kook ze 1 tot 1,5 uur tot ze gaar zijn.
- Voeg een gekookte groente toe voor een gekleurde smeerpasta, bijvoorbeeld: prei, wortel, rode biet of gedroogde tomaten.