



Hummus med olie eller skyr

Hurtig og nem opskrift

4 personer

Ingredienser

- 2 fed hvidløg
- 2 spsk citronsaft
- ½ tsk Spidskommen
- 1 dåse, kikærter (240 g kogte kikærter)
- ½ tsk salt og peber
- 1 dl rapsolie eller 1 dl skyr

Tip!

Der kan tilsættes yderligere 2 tsk stødt korianderfrø og 2 spsk Tahin, hvis du ønsker en kraftigere smag

Fremgangsmåde

1. Alle ingredienser, på nær olien, hældes sammen i en skål
2. Hakkes fint i en foodprocessor eller blendes, olien tilsættes lidt efter lidt til konsistensen er tilpas blød som en mos
3. Smag til med salt peber og ekstra citron

Næringsindhold med olie:

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (92 g)
Energi	311 kcal/1306KJ	286 kcal/1201,2
Protein	5 g	4,5g
Kulhydrat, tilgængelig	12 g	11 g
Fedt	26g	24 g

Næringsindhold med skyr:

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (95 g)
Energi	115 kcal /483KJ	109 kcal/457,8KJ
Protein	8 g	7,5 g
Kulhydrat, tilgængelig	13 g	12 g
Fedt	2 g	2 g