

Jednoduchý cizrnový hummus s červenou řepou

Celkový čas vaření **15 min.** **15 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
974 kJ / 234 kcal

Tuky: **13,4 g** Bílkoviny: **10,1 g**
Sacharidy: **14,9 g**

INGREDIENCE

4 Porce

300 g vařené cizrny
85 g šťávy z červené řepy
1 stroužek česneku
2 čajové Kikkoman Sójová omáčka
lžičky přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
0,5 čajové mletého římského kmínu
lžičky
0,5 javorového sirupu
polévková
lžíce
1 polévková citronové šťávy
lžíce
75 g tahini (sezamové pasty)
k podávání:
olivový olej
listy petržele

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Dejte cizrnu, šťávu z červené řepy, římský kmín, sójovou omáčku Kikkoman, česnek, javorový sirup a citronovou šťávu do mixéru a rozmixujte vše dohladka.

Krok 2

Poté přidejte tahini a dobře promíchejte se všemi ostatními ingrediencemi. Před podáváním uchovejte v chladu.

Krok 3

Před servírováním ozdobte pokrm lžící olivového oleje a nasekanou petrželí podle chuti.