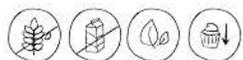


Hummus s domácími krekry



Ingredience na 6 porcí:

Na hummus:

250 g vařené cizrny
20 g tahini pasty
2 lžíce olivového oleje
1 stroužek česneku
sůl, pepř, citron na dochucení

Na krekry:

160 g semínek (slunečnicová, dýňová, sezamová)
25 g chia semínek
100 ml vody
sůl

Do vyšší nádoby dáme vařenou cizrnu, tahini pastu, olivový olej, stroužek česneku.

Tyčovým mixérem rozmixujeme dohladka.

Dochutíme solí, pepřem a citronem.

V misce smícháme mix semínek, chia semínka, vodu a sůl. Směs necháme 10 minut uležet a pak vložíme na plech vyložený pečicím papírem.

Dáme do předehřáté trouby na 180 °C a pečeme asi 20 minut.

Krekry nalámeme a podáváme s hotovým hummusem.

TIP: Hummus je jednoduché si připravit doma. Pokud ho ale kupujete, vždy věnujte pozornost jeho složení. Často je v něm obsažen nekvalitní tuk nebo cukr.

