

Przepis na

HUMMUS TRUSKAWKOWY

OLGAPAWLIKOWSKA.PL

SKŁADNIKI

Liczba porcji ok. 6 porcji do smarowania

Szczegóły wegański, bez nabiału,
bez jajek

Czas
przygotowania 10 minut + chłodzenie

Przechowywanie lodówka, zamrażarka

- **Ok. 1/2 puszki ciecierzycy**
- **Ok. 10 truskawek**
- **3 łyżki pasty tahini**
- **2 łyżeczki soku z cytryny**
- **2 łyżki oliwy z oliwek**
- **Sól**
- **Świeżo mielony czarny pieprz**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umieść wszystkie składniki w pojemniku i zmiksuj na gładką masę. Możesz schłodzić przed podaniem. Hummus ma rzadszą konsystencję niż ten klasyczny.

Możesz przechować w lodówce albo część zamrozić na zapas.

Pomijając dodanie soli, hummus można podać dziecku od samego początku rozszerzania diety.

