

Enkel rödbetshummus

Total tid **15 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
974 kJ / 234 kcal

Fett: **13,4 g** Protein: **10,1 g**
Kolhydrater: **14,9 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g kikärter, kokta
85 g rödbetsjuice
1 vitlöksklyfta
2 tsk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
0,5 tsk malen spiskummin
0,5 msk lönnsirap
1 msk citronsaft
75 g tahini

Till servering:

Olivolja
Bladpersilja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Lägg kikärtorna, rödbetsjuice, spiskummin, Kikkoman sojasås, vitlök, lönnsirap och citronsaft i en matberedare och mixa till en slät smet.

Steg 2

Tillsätt sedan tahinin och blanda väl med övriga ingredienser. Kyl tills den ska serveras.

Steg 3

Dekorera med en sked olivolja och lite hackad persilja efter smak innan servering.