

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**

INGREDIENSE

R

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.