



Konopný hummus

veganský, vegetariánský, bezlepkový	Snadné	15 minut + příprava cizrny	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
--	---------------	---------------------------------------	--------------------	-------

Ingredience

50 g cizrny
 100 g konopného semínka
 2 lžíce tahini
 100 ml konopného oleje
 3 lžíce citronové šťávy
 1 stroužek česneku
 1 lžička římského kmínu
 0.50 lžičky soli
 čerstvý koriandr

Jak na to?

1. Cizrnu, kterou jste měli od minulého dne namočenou, propláchněte, dejte do většího hrnce a vařte doměkka cca 40 minut.
2. Uvařenou a okapanou cizrnu smíchejte se sezamovou pastou tahini a dalšími surovinami, umixujte.
3. Servírujte s pita chlebem, namažte na plátek celozrnného chleba nebo podávejte se špalíčky zeleniny.

Tip: cizrnu si můžete uvařit do zásoby a zamrazit. Můžete také použít cizrnu konzervovanou.