Hummus

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
974 kJ / 234 kcal

Grassi: **13,4 g** Proteine: **10,1 g**
Carboidrati: **14,9 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

300 g	di ceci, cotti
85 g	di succo di barbabietola
1	di aglio fresco
2 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 cucchiaino	di cumino
0,5 cucchiaio	di sciroppo d'acero
1 cucchiaio	di succo di limone
75 g	di salsa Tahina

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mettere i ceci in un frullatore con il succo di barbabietola, il cumino, la Salsa di Soia Kikkoman, l'aglio, lo sciroppo d'acero e il succo di limone e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.

Passaggio 2

Mescolare bene la salsa Tahina e unirla agli altri ingredienti. Conservare in frigorifero fino al momento di servire.

Passaggio 3

Prima di servire, guarnire con un cucchiaio di olio d'oliva e con del prezzemolo tritato.