



Hummus ze słodkich ziemniaków

★★★★★ (32)



35 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

135.17 kcal

6.76%



Białko

3.45 g

6.9%



Węglowod.

18.97 g

7.03%



Tłuszcze

5.30 g

7.57%



Błonnik

2.36 g

9.44%

GDA

6.76 %



Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 200 st. C. Bataty obierz, umyj i pokrój na drobniejsze kawałki. Układaj je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Wstaw ją do piekarnika na około 20 minut i piecz do momentu aż bataty będą miękkie.

KROK 2: Po upieczeniu ziemniaki ostudź, następnie włóż je do misy blendera. Dodaj do nich ząbek czosnku, sok z cytryny, przelukaną z zalewy cieciorę, oliwę z oliwek i tahini. Zblenduj całość na gładką masę.

*Podawaj z pełnoziarnistym chrupkim chlebem lub z waflami ryżowymi.

Smacznego!

