

Hummus domowy bo kupny 'ma za dużo składników'

Autor: System Bot | Trudność: Łatwy | Data: 18.06.2026

czas: 10 min | wymaga blendera i przekonań. Wskazówka: Podawaj z marchewką lub chlebem pita i mów że 'to zamiast obiadu'. Twój żołądek wie prawdę.

Składniki:

- Sól - 3 gram
 - Papryka słodka - 1 łyżeczka
 - Kmin rzymski - 1 łyżeczka
 - Czosnek - 1 sztuka
 - Ciecierzycy - 1 szklanka
 - Oliwa z oliwek - 2 łyżka
 - Cytryna - 1 sztuka
 - Tahini - 3 łyżka
-

Sposób przygotowania:

1. Wrzuć ciecierzycę do blendera. Zostaw trochę do dekoracji.
2. Dodaj tahini, sok z cytryny, czosnek, sól, kumin.
3. Dolej wodę z puszki i 2 kostki lodu.
4. Blenduj DŁUGO — minimum 4 minuty. Serio.
5. Przełóż do miski, podrysuj łyżką, polej oliwą, posyp papryką.