



Hummus

Brug hummus som smørelse på brød, eller som dip til gnavegrønt.

6 personer

Ingredienser

- 3 dl kikærter fra dåse
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk citronsaft
- 1 spsk tahin/sesampasta
- 1 dl kvark
- ½ tsk stødt spidskommen
- Salt og peber

Fremgangsmåde

Hæld kikærterne i en sigte. Gem lidt af vandet fra kikærterne.

Blend kikærterne med hvidløg, citronsaft og tahin.

Tilsæt kvark.

Brug evt. lidt af det gemte vand fra kikærterne, hvis hummusen er for fast.






Smag til med spidskommen, salt og peber.

Tip!

I stedet for kvark kan du bruge fx græsk yoghurt, skyr eller fromage frais.



Opskrift: Hummus

| Næringsindhold | Total | Pr. 100 g | Pr. person (56 g) |
|---------------------------|--|---|---|
| Energi | 1899 kJ | 567 kJ | 317 kJ |
| Energifordeling i procent |  |  |  |
| Fedt | 14,2 g | 4,25 g | 2,37 g |
| Mættede fedtsyrer | 2,24 g | 0,67 g | 0,37 g |
| Monoumættede fedtsyrer | 4,43 g | 1,32 g | 0,74 g |
| Polyumættede fedtsyrer | 5,52 g | 1,65 g | 0,92 g |
| Kulhydrat, tilgængelig | 41,3 g | 12,3 g | 6,89 g |
| Sukkerarter |  8,13 g | 2,43 g | 1,35 g |
| Kostfibre | 13,8 g | 4,12 g | 2,3 g |
| Protein | 29,5 g | 8,81 g | 4,92 g |
| Salt, NaCl |  0,11 g | 0,033 g | 0,018 g |
| Alkohol | 0 g | 0 g | 0 g |