



## Edamamehummus

Brug edamamehummus som spread på brød eller knækbrød.

5 personer

### Ingredienser

100 g edamamebønner  
0,5 fed hvidløg  
2 tsk olivenolie  
15 g skyr, naturel  
0,5 tsk salt  
Peber

### Fremgangsmåde

Edamamebønner, hvidløg, olie, og skyr blendes til en ensartet grov creme.

Smag til med salt og peber.

#### Tip!

Edamamebønner købes ofte på frost, enten som hele bønner eller bælgede. I stedet for skyr kan du bruge fx græsk yoghurt, fromage frais eller kvark.

## Opskrift: Edamamehummus

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (26 g)
Energi	897 kJ	698 kJ	179 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	14,4 g	11,2 g	2,87 g
Mættede fedtsyrer	1,82 g	1,41 g	0,36 g
Monoumættede fedtsyrer	8,03 g	6,24 g	1,61 g
Polyumættede fedtsyrer	2,95 g	2,3 g	0,59 g
Kulhydrat, tilgængelig	4,82 g	3,75 g	0,96 g
Sukkerarter	2,83 g	2,2 g	0,57 g
Kostfibre	5,23 g	4,07 g	1,05 g
Protein	13,8 g	10,7 g	2,76 g
Salt, NaCl	3,1 g	2,41 g	0,62 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g