

# Hummus



Typ receptu  
**Bezlaktózový**  
**Bezlepkový**  
**Vegan**



Náročnost  
**Snadná**



Doba přípravy  
**15 min**



Množství  
**4 porce**

## Ingredience:

- 200 g cizrny Bioharmonie nebo 1 konzervu sterilované cizrny Biolinie
- 2 utřené stroužky česneku
- 3 polévkové lžíce tahini (sezamového másla)
- 3 lžičce citrónové šťávy
- olivový olej extra panenský Biolinie
- čerstvé lístky máty
- sůl
- sójová omáčka

## Postup:

Použijete-li suchou cizrnu je potřeba ji předem propláchnout proudem vody a pak nechat namáčet alespoň 10 – 12 hodin (ideálně přes noc). Druhý den vodu slijte a uvařte v nové vodě. Vařte do změknutí asi 60 min. V tlakovém hrnci je cizrna uvařená rychleji. Při vaření nemichejte, stačí jen zatřepat nádobou. Cizrnu solte až po uvaření. Když je správně uvařená, dá se snadno rozmáčknout mezi prsty. Při vaření se doporučuje přidat k cizrně majoránku či kousek mořské řasy pro lepší stravitelnost. Sterilovanou cizrnu vařit nemusíte. Všechny přísady společně rozmixujte s trochou vody z cizrny. Mixujte dokud nevznikne hladká hmota. Na závěr dochuťte mořskou solí či kvalitní sójovou omáčkou. Ozdobte čerstvými lístky máty. Podávejte s pita chlebem nebo čerstvým kváskovým chlebem a zeleninovým salátem.