

Hummus z fazolek mungo



Typ receptu
Bezlaktózový
Bezlepkový
Veganský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
30 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 120 g loupaného munga
- Bioharmonie
- 120 g sezamové pasty tahini
- 3 polévkové lžíce citrónové šťávy
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky soli Biosal
- špetka čerstvě mletého pepře
- Sonnentor

Postup:

Fazole vaříte v 360 ml vody se špetkou soli. Vaříte do změknutí, cca 20 minut. Uvařené mungo fazolky sceďte, vložte do mixéru, přidejte tahini pastu, citrónovou šťávu, česnek a sůl. Směs rozmixujte do hladka. Pomazánku servírujte pokapanou olivovým olejem a posypanou čerstvě namletým pepřem nebo opraženým římským kmínem.