

## Cícerový hummus s protizápalovým účinkom



**Čas prípravy:** 15 minút

**Druh jedla:** Pomazánky, šaláty a slané snacky  
*Ak chcete chudnúť, zdravá nátierka na raňajky je prvou vecou, ktorú môžete pre svoje chudnutie urobiť každý deň (okrem toho, že sa dobre vyspíte). Dnes sme si pre vás pripravili recept na cícerový hummus s obsahom zdravých konopných potravín.*

### Suroviny:

1 konzerva cíceru  
2 PL pomletých konopných semienok  
2 PL konopného oleja  
šťava z 1/2 citróna  
2 strúčiky cesnaku  
soľ

### Postup práce:

V mixéri rozmixujeme cícer s konopnými semienkami a konopným olejom až kým nevznikne hladké pyré. Postupne pridáme ostatné suroviny a všetko dobre premiešame. Podávame s celozrnným chlebom.

Naše odporúčanie: Konzervovaný cícer pred použitím prepláchnite čistou vodou.

Naša rada: Takto pripravený cícerový hummus vám v chladničke vydrží až niekoľko dní.