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.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk