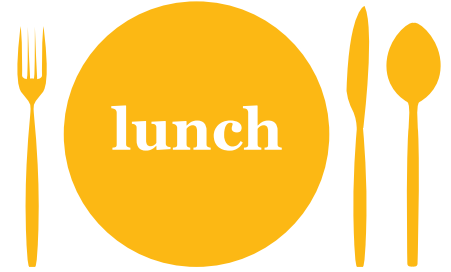




Tamara's recepten



Tamara's Humus (naturel)

Ingrediënten:

- 1 blik kikkererwten
- 2 teentjes knoflook
- 3 el citroensap
- ½ tl paprikapoeder
- 5 el tahin

Bereiden:

- Laat de kikkererwten uitlekken en bewaar ongeveer 5 el vocht.
- Pel de knoflook en snij deze in kleine stukjes of pers fijn.
- Doe de kikkererwten, vocht, citroensap, knoflook, paprikapoeder en tahin in de keukenmachine en meng dit alles tot een gladde crème.
- Breng op smaak met (cayenne) peper en zout.
- Smeer een dun laagje op een volkoren boterham en doe er plakjes gekookt ei op.



Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh
info@tamarasvoedingsadvies.nl
www.tamarasvoedingsadvies.nl
06-10732104