

## Hummus i inne pasty na bazie ciecierzycy

Dziś hummus to stały trend w świecie kulinarnym, który inspirowa do łączenia go z różnymi dodatkami, dzięki czemu oferuje niemal nieskończone bogactwo smaków. Ale to nie wszystko! Pasta z ciecierzycy jest również zdrowa, ponieważ cechuje się wysoką zawartością białka i błonnika, a także pozwala obniżyć poziom cholesterolu we krwi.

### SKŁADNIKI

- 200 g ciecierzycy Jasmeen
- 100-150 ml aquafaby
- 4-5 łyżek tahini Jasmeen
- sok z 1-2 cytryn
- szczypta siedmiu przypraw libańskich
- 1 ząbek czosnku



### Sposób przygotowania:

Zaczynamy od przygotowania klasycznego hummusu: wszystkie rzeczy wrzucamy do malaksery i blendujemy na gładką pastę. Następnie dodajemy ulubione dodatki, aby powstały różnego rodzaju pasty na bazie ciecierzycy.

### HUMMUS Z DODATKIEM BURAKA

- 1 porcja klasycznego hummusu
- 1 pieczony burak

### HUMMUS Z DODATKIEM PIECZONEGO CZOSNKU I KISZONEJ CYTRYNY

- 1 porcja klasycznego hummusu (bez czosnku)
- 2 główki pieczonego czosnku
- 1 plasterki kiszonej cytryny

### PASTA NA BAZIE CIECIERZYCY I BAZYLI

- 1 porcja klasycznego hummusu
- 1 pęczek bazylii

### PASTA NA BAZIE CIECIERZYCY Z PIECZONĄ PAPRYKĄ

- 1 porcja klasycznego hummusu
- 2 upieczone papryki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki