



Hutten

Altijd meer aandacht



RODE BIETEN HUMMUS

#PSVWESTANDTOGETHER



BRAINPORT
EINDHOVEN



#PSVWESTANDTOGETHER



Hutten

Altijd meer aandacht



RODE BIETEN HUMMUS

LUNCH, VOOR EEN PAAR PORTIES

INSPIRATIE NODIG VOOR JE BAMMETJE TIJDENS DE LUNCH? KIES EENS VOOR EEN GROENTESPREAD EN FLEUR JE BOTERHAM OP MET DEZE HUMMUS MET RODE BIETJES. EEN KNALROZE KRACHTPATSER VOL VEZELS, EIWITTEN, VITAMINES EN MINERALEN. ERG LEKKER, GEZELLIG OP TAFEL EN BOVENDIEN GEZOND DUS.

Dit heb je nodig

200 gr kikkererwten
1 kleine rode biet (ongeveer 100 gr)
30 gr tahin (sesampasta)
1 teentje knoflook
1,5 el citroensap
1 tl gemalen komijn
½ tl paprikapoeder
½ tl zout
½ tl zwarte peper
60 ml water

Optioneel

1 el extra vierge olijfolie, voor een vollere smaak en structuur
Snufje extra komijn, paprikapoeder en zout

Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine of gebruik je staafmixer met een hoge beker.
2. Mix tot een glad geheel. Het kan even duren tot je een echt romige structuur krijgt, maar de aanhouder wint.
3. Proef de hummus. Doe er eventueel een beetje zout of citroensap bij. Mix alles dan nog even goed door.
4. Bewaar de hummus in de koelkast, maximaal vijf dagen.

BEKIJK ALLE CONTENT

[PSV.NL/WESTANDTOGETHER](https://psv.nl/westandtogether)


BRAINPORT
EINDHOVEN



#PSVWESTANDTOGETHER