

Makkelijke bietenhummus

totale tijd **15 min.** 15 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
974 kJ / 234 kcal

Vetten: **13,4 g** Eiwitten: **10,1 g**
Koolhydraten: **14,9 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

300 g	kikkererwten, gekookt
85 g	bietensap
1	teentje knoflook
2 tl	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Sojasaus</u>
0,5 tl	gemalen komijn
0,5 el	ahornsiroop
1 el	citroensap
75 g	tahin
Om te serveren:	
	olijfolie
	peterselieblaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

Doe de kikkererwten, het bietensap, de komijn, Kikkoman Sojasaus, knoflook, ahornsiroop en het citroensap in een keukenmachine en mix tot een gladde massa.

Stap 2

Voeg de tahin toe en meng goed met de andere ingrediënten. Zet het tot het klaar is om te serveren in de koelkast.

Stap 3

Decoreer voor het serveren met een lepel olijfolie en wat gehakte peterselie naar smaak.