

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**

INGREDIËNTE

N

4 porties

300 g kikkererwten, gekookt
85 g bietensap
1 teentje knoflook
2 theelepels Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus
0,5 gemalen komijn
theelepel
0,5 eetlepel ahornsiroop
1 eetlepel 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.