

# Helppo punajuurihummus

kokonaisaika **15 min** 15 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):  
**974 kJ / 234 kcal**

Rasva: **13,4 g** Proteiini: **10,1 g**  
Hiilihydraatit: **14,9 g**

## AINEKSET

4 annosta

**300 g** keitetyjä kikherneitä  
**85 g** punajuurimehua  
**1** valkosipulinkynsi  
**2 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike  
**0,5 tl** jauhettua kuminaa  
**0,5 rkl** vaahterasiirappia  
**1 rkl** sitruunamehua  
**75 g** tahinia  
**Tarjoiluun:**  
Oliiviöljyä  
Persiljaa

## VALMISTUS

**Vaihe 1**

Soseuta kikherneet, punajuurimehu, kumina, [Kikkomanin soijakastike](#), valkosipuli, vaahterasiirappi ja sitruunamehu yleiskoneessa.

**Vaihe 2**

Lisää tahini ja sekoita hyvin muihin aineksiin. Laita hummus jääkaappiin, jos et tarjoile sitä heti.

**Vaihe 3**

Ennen tarjoilua koristele hummus lusikallisella oliiviöljyä ja silputulla persiljalla maun mukaan.