

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.