

Enkel rødbetehummus

total tid **15 min.** 15 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
974 kJ / 234 kcal

Fett: **13,4 g** Protein: **10,1 g**
Karbohydrater: **14,9 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

300 g kikerter, kokte
85 g rødbetejuice
1 fedd hvitløk
2 ts Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
0,5 ts malt spisskummen
0,5 ss lønnesirup
1 ss sitronsaft
75 g tahini

Til servering:

Olivenolje
Persilleblader

TILBEREDNING

Steg 1

Ha kikerter, rødbetesaft, spisskummen, [Kikkoman Soyasaus](#), hvitløk, lønnesirup og sitronsaft i en foodprosessor og miks til en jevn blanding.

Steg 2

Tilsett så tahini og bland godt med de andre ingrediensene. La stå i kjøleskap til maten er klar til servering.

Steg 3

Pynt med en skje olivenolje og litt hakket persille etter smak før servering.