

Knäckebröd met zelfgemaakte bietenhummus

en knapperige bruine bonen

Je kunt makkelijk zelf hummus maken van kikkererwten. Varieer met kruiden om de hummus een andere smaak te geven. Je kunt ook wat groenten mee pureren voor een lekkere groentehummus.

15 min | 565 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kikkererwten	g	85	170	255	340
Rode bieten, gekookt	g	125	250	375	500
Bruine bonen	g	30	60	90	120
Knäckebröd volkoren	g	62.5	125	187.5	250
Vegan margarine	g	10	20	30	40

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de bieten in stukjes. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en pureer samen met de bieten met een staafmixer of hakmolentje fijn. Voeg een scheutje olijfolie en/of water toe en meng tot een smeuijge hummus. Breng op smaak met (chili)peper en zout.
2. Spoel de bruine bonen in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak de bruine bonen op een laag vuur krokant in 15 minuten. Breng op smaak met de kruiden, zout en (chili)peper.
3. Besmeer de knäckebröd met vegan margarine en met de zelfgemaakte bietenhummus. Garneer met de knapperige bruine bonen.

Tip: Het is ook lekker om wat citroen- of limoensap aan de hummus toe te voegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

