

Knäckebröd met zelfgemaakte hummus

en chili olie

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 | 514 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	<i>g</i>	85	170	255	340
Waterkers	<i>g</i>	25	50	75	100
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.75	1
Chilivlokken	<i>tl</i>	2	4	6	8
Knäckebröd volkoren	<i>g</i>	62.5	125	187.5	250

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en pureer met een staafmixer of hakmolentje fijn. Voeg een scheutje olijfolie en/of water toe en meng tot een smeulige hummus. Breng op smaak met (chili)peper en zout.
2. Was de groenten en snijd wat kleiner.
3. Maak de chili olie. Doe de chilivlokken in een kommetje, verwarm de olijfolie en schenk dit over de chilivlokken.
4. Besmeer de knäckebröd met de zelfgemaakte hummus en beleg met de groenten. Druppel als laatste wat chili olie erover.

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

