



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



TOMATENHUMMUS



Ingrediënten:

- het sap van 1/2^{de} citroen
- 1 teentje knoflook
- 340 g kikkererwten uit blik (uitegelekt)
- 1 klein blikje van 70 g tomatenconcentraat
- 1 el tahin (sesampasta)
- 6 el hennepolie of lijnzaadolie
- 1 el oregano
- 1/2^{de} koffielepel rozemarijn
- 1/2^{de} koffielepel paprikapoeder
- peper en zout
- enkele kerstomaatjes
- enkele groene en zwarte olijven
- een el pompoenpitten



Bereidingswijze:

- Spoel de kikkererwten goed af onder koude water en laat ze uitlekken.
- Snipper de knoflook fijn.
- Doe de kikkererwten, de kruiden, de tahin, het tomatenconcentraat, de knoflook, het citroensap in een hoge maatbeker en mix tot een gladde puree.
- Kruid met peper en zout.
- Besmeer de tomatenhummus op een sneetje donker brood en beleg met een schijfje kerstomaat, schijfjes groene en zwarte olijven en strooi er enkele pijnboompitten op.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Genieten maar!