



LUNCH

FoodChallenge

## HUMUS

### INGREDIËNTEN VOOR VIER PORTIES

90gr kikkererwten uit blik  
1 teentje knoflook  
1 mespunt komijnzaad  
1 mespunt paprikapoeder  
1½ el sesam pasta Maza Tahina  
1tl citroensap  
1el olijfolie, extra vierge  
Eventueel zout toevoegen  
Staafmixer / keukenmachine

### BEREIDINGSWIJZE

- Kikkererwten afspoelen en uit laten lekken;
- Alles in een kom doen en tot een smeùige massa pureren;
- Eventueel meer olijfolie toevoegen om het geheel smeùiger te maken.