

Χούμους με Ταχίνι

Το χούμους είναι μια πολύ αγαπημένη συνταγή με ανατολίτικες ρίζες. Φτιάχνεται με ρεβύθια και ταχίνι και υπάρχουν πολλές παραλλαγές. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να βάλουμε περισσότερα όσπρια στην διατροφή μας και να διανθίσουμε τις επιλογές μας σε κρέμες που μπορούμε να αλλεΐψουμε στο ψωμί.



Το χούμους είναι ιδανικό για σάντουιτς μαζί με ψητά λαχανικά και μαρούλι. Είναι επίσης ιδανικό για ορεκτικό πάνω σε ψωμάκια ή για ντιπ με [κριτοΐνια](#) ή κομμένα λαχανικά.



Τα 2 βασικά συστατικά του χούμους, τα ρεβύθια και το ταχίνι δίνουν πολλά θρεπτικά συστατικά

οπως πρωτεινες και ασβεστιο. Ειδικά αν νηστεύεις ή είσαι vegan, το χούμους άξια μπορεί να αποτελέσει μια κορυφαία διατροφική λύση!

Δες το βίντεο και δοκίμασε το!

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. βρασμένα ρεβυθια (1 μπολ, δεξ το βιντεο)

50 γρ. Μακεδονικό Ταχίνι

1/2 λεμόνι

Από 1 πρέζα κάρυ, κύμινο, πάπρικα

1 κουταλάκι σόγια σος

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

αλάτι, πιπέρι

Λίγο νερό

Χρησιμοποιούμε [αυτό εδώ το multi](#) από κατάστημα [vicko](#) που είναι τώρα σε προσφορά 9.90 ευρώ.

Η Εκτέλεση είναι πολύ απλή! βάζεις τα υλικά στο μούλτι και χτυπάς να γίνουν κρέμα. Αφού πρώτα χτυπήσεις μία φορά βάλε λίγο νερό μέσα. Προσοχή μην βάλεις πολύ και γίνει πολύ ρευστή η κρέμα. Στην πορεία δοκίμασε και βάλε λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, μπαχαρικά ανάλογα με το πως σου αρέσει.

Καλή όρεξη!

