

avocado Hummus / avocado hummus



De boodschappen

- vruchtvlees van 1 rijpe avocado
- 1 teentje knoflook, fijn gehakt
- 1/2 theelepel tabasco
- zeezout naar smaak
- 400 gram kikkererwten
- sap van een citroen
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- pita brood

Zo maak je avocado Hummus:

Was de kikkererwten en laat ze uitlekken. Schep de avocado leeg.

Voeg er het citroensap, de geperste knoflook en de specerijen aan toe en blend het glad.

Schep de hummus in een kom, trek er folie over en zet het een uurtje in de ijskast.

Proef of de hummus op smaak is of doe er wat extra zout, komijn of tabasco bij. Moet.

Serveer de hummus met homemade pitabroodjes of met afbak pitabroodjes van de AH.

avocado Hummus / avocado hummus



Shopping list

- flesh of 1 ripe avocado
- 1 clove garlic, finely chopped
- 1/4 teaspoon Tabasco
- dash of sea salt
- a tin of chickpeas
- juice of a lemon
- 1/2 teaspoon ground cumin

How to make avocado hummus

Wash the chick peas and let them drain. Scoop the avocado empty.

Add the lime juice, the pressed garlic and the spices to it and blend it smooth.

Taste if it's seasoned well or add extra spices.

Spoon the hummus in a bowl, cover it with cling film and let it chill for 1 hour in the fridge.

Serve the hummus with homemade [pita bread](#) or use ready made from the supermarket.