

Gezonde belegsoorten

Humus



Ingrediënten voor 1 pot

- 300 g gekookte kikkererwten uit blik of bokaal
- ½ vocht van de kikkererwten
- 1 el tahin (sesampasta)
- 2 el olijfolie
- 3 el citroen/limoensap
- 1 teentje knoflook
- komijn
- peper & zout
- peterselie (garnering)



→ Deze hoeveelheid kan gemakkelijk in een afgesloten potje bewaard worden in de koelkast gedurende 5 dagen.

Bereidingswijze

- Spoel de kikkererwten goed af, maar vang een deel van het vocht op.
- Doe alle ingrediënten in de blender of keukenmachine en mix ze tot een egale massa.
- Hieraan kan je kruiden naar wens toevoegen. Naar smaak kan er ook extra citroen/limoensap toegevoegd worden.
- Als de humus nog te vast is, kan je er extra kikkererwtenvocht of gewoon water aan toevoegen.

Tips

- Humus (ook hummus of houmous geschreven) is een vegetarische kikkererwtenpasta.
- Kikkererwten zijn rijk aan voedingsstoffen. Peulvruchten in het algemeen zijn goede leveranciers van plantaardige eiwitten, vezels, ijzer, zink, vitamine B en mineralen.
- Vermijd humus uit de supermarkt. Gekochte humus bevat meestal teveel (goedkope) olie en er wordt vaak extra suiker én bewaarmiddelen toegevoegd.
- Humus kan met veel meer gecombineerd worden dan enkel met brood of crackers. Humus kan bijvoorbeeld ook als gezonde dip gebruikt worden bij rauwkost (bij het aperitiefmoment).

Variaties

- Humus met rode biet (mix de humus met $\frac{1}{4}$ rode gekookte biet)
- Humus met geroosterde paprika
- Humus met Griekse yoghurt (vervang de tahin door Griekse 0% yoghurt, voeg dan extra kruiden zoals dille, tijm, platte peterselie en korianderzaad aan toe)
- Humus met pompoen (voeg 100g gekookte pompoen toe)