



## Hummus ze słodkich ziemniaków

★★★★★ (31)

35 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**210 kcal** / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                 |                                      |                                    |                                   |                             |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>135.17 kcal</b><br>6.76% | Białko<br><b>3.45 g</b><br>6.9% | Węglowod.<br><b>18.97 g</b><br>7.03% | Tłuszcze<br><b>5.30 g</b><br>7.57% | Błonnik<br><b>2.36 g</b><br>9.44% | <b>GDA</b><br><b>6.76 %</b> |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Tahini - 12g (łyżka stołowa)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nagrzej piekarnik do 200 st. C. Bataty obierz, umyj i pokrój na drobniejsze kawałki. Układaj je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Wstaw ją do piekarnika na około 20 minut i piecz do momentu aż bataty będą miękkie.

**KROK 2:** Po upieczeniu ziemniaki ostrudź, następnie włóż je do miski blendera. Dodaj do nich ząbek czosnku, sok z cytryny, przelukaną z zalewy cieciorke, oliwę z oliwek i tahini. Zblenduj całość na gładką masę.

\*Podawaj z pełnoziarnistym chrupkim chlebem lub z waflami ryżowymi.

Smacznego!

