



## Hummus ze słodkich ziemniaków

★★★★★ (31)

35 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**210 kcal** / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Ciecierzycyca 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 misy blendera. Dodaj do nich ząbek czosnku, sok z cytryny, przelukaną z zalewy cieciorę, oliwę z oliwek i tahini. Zblenduj całość na gładką masę.

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

*Smacznego!*

