

Hummus med hytteost og karry

Hytteosten giver en lækker blødhed og smørbar konsistens – og bidrager med ekstra protein, som er med til at holde dig mæt sammen med fibrene fra kikærter.

Ca. 500 g humus

1 dåse eller 250 g kikærter, udblødte og kogte

250 g hytteost

1/2 citron, saft og skal

1/2 tsk. spidskommen

1 tsk. karry

Salt og peber

Jeg anvender kikærter i dåse, da det er hurtigt og nemt. Men du kan også anvende udkogte kikærter, da det er vigtigt at lægge kikærterne i blød (ca. 12 timer) og efterfølgende koge dem (ca. 1 time), som det også fremgår af posen.

- Alle ingredienserne kommes i en foodprocessor og blendes til en fin ensartet masse og smages til.
- Herligheden holder fint ca. 6 dage i køleskabet i en lufttæt beholder.
- Humus kan også fryses.



Ærtepure og Humus med Karry, begge dele super gode til madpakken 😊