



RECEPT

— Pinda hummus

Een heerlijk gerecht voor tussendoor of als avondeten.

recept

EIWITRIJKE SNACK
PINDA-HUMMUS UIT
HET HARDLOOPDAGBOEK
DREAMS

In het Hardloopdagboek Dreams geeft Olympisch atlete Susan Krumins jou inzicht in de training, wedstrijdvoorbereiding, gewoontes en voeding van toplopers. Susan Krumins heeft altijd kikkererwten in huis zodat ze hummus kan maken om daar verschillende groenten en crackers in te dippen.

INGREDIËNTEN

- 1 blikje kikkererwten
- 3 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel pindakaas
- halve citroen

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Mix de kikkererwten (zonder vocht), 3 eetlepels Griekse yoghurt, 2 teentjes knoflook, 1 eetlepel pindakaas en rasp/sap van een halve citroen in de blender.
- 2. Mix tot een egale massa. Doe de hummus in een schaaltje en bestrooi eventueel met wat paprikapoeder. Lekker als gezonde dip bij de borrel.