

Grøn humus

Som dip eller tilbehør til frokost eller middag



100 g Edamam-bønner

100 g grønne ærter.

½ dl. Sesamolie (eller Raps- olivenolie)

2 spsk. Græskarkerner

1 fed hvidløg, eller evt. 5-6 blade af Ramløg

½ dl. vand.

1 tsk. Spidskommen (kan udelades)

Saft af ½ citron.

Salt og peber.

Kikærter sættes i blød i min 8 timer.

Skylles og koger i let saltet vand i ca. ½ time.

De grønne ærter gives et kort opkog og køles af.

Alle ingredienser blendes i multihakker eller blender.

Krydres med salt og peber efter smag og sættes koldt.

Kan også nydes som mellemmåltid /evt. som snacks med gulerodsstave

Kan holde sig i køleskab i 2-3 dage