



DU SKAL BRUGE:

- 200 g gulerødder (skrællede og skåret i mindre stykker)
- 1 dåse forkogte kikærter (drænet vægt 240 g)
- 1 spsk. olivenolie
- 2 spsk. peanutbutter
- Saften af ½-1 citron
- ½ tsk. stødt spidskommen
- ½ tsk. stødt koriander
- 2 tsk. tørret ramsløg
- ½ tsk. salt
- Evt. lidt vand

Pynt

- 1 lille gulerod, skrællet og groftrevet

GULERODSHUMMUS MED PEANUTBUTTER

Lækker gulerodshummus med peanutbutter.

Hummus er en skøn spise til både hverdag og fest, og her får du opskriften på en variation med sød gulerod og peanutbutter.

Nyd den cremede gulerodshummus på godt brød eller i en sandwich.

MADLAVNING

MED ANJA

1 LILLE SKÅL



**Sundhedscenter
Skive**

Opskriften er udarbejdet af
Klinisk diætist
Anja Ejsing Rathje

SÅDAN

GØR DU

Kom alle ingredienserne i en foodprocessor.

Blend det godt sammen til en glat og ensartet masse.

Tilsæt evt. vand for en tyndere konsistens.

Har du ikke en foodprocessor, kan du bruge en stavblender i stedet for.

Smag til og pynt hummussen med revet gulerod.