

SPINATHUMMUS MED BASILIKUM



DU SKAL BRUGE:

- 1 dåse forkogte kikærter (240 g)
- 75 g spinat
- 1 håndfuld frisk basilikum
- ¼ dl olivenolie
- 1 spsk. tahin
- Saften af ½ citron
- ½ tsk. spidskommen
- ½ tsk. koriander
- ½ tsk. salt
- Evt. lidt vand

Pynt

- Frisk basilikum

Lækker spinathummus med basilikum.

En cremet og farverig hummus, der smager skønt til nybagt brød eller en sprød salat.

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 evt. til med ekstra salt og krydderier.