



Courgette hummus

Voor 8 personen



Wat stop je erin?

- 100 g blanke amandelen, een nacht geweekt in water en afgespoeld (zie tips)
- 400 g courgette (1 flinke of 2 wat kleinere), in de lengte doormidden gesneden
- Scheutje [olijfolie](#)
- 2 teentjes knoflook
- 50 g tahin
- Zwarte peper en Himalayazout, naar smaak
- 2 tl komijn (of meer, naar smaak)
- Snufje cayennepeper
- 2 el citroensap
- 1 tl [psylliumvezels](#) (indien nodig)
- Garnering: wat paprikapoeder en [sesamzaad](#)



Hoe maak je het klaar?

- Doe de amandelen in een flinke hakmolen (van blender) of een sterke blender. Ga inmiddels verder.
- Besmeer de snijvlakken van de courgette met wat olijfolie en leg ze met die kant naar boven op een bakplaat. Leg de knoflookteentjes erbij.
- Bak de courgette in een voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 30 minuten. Laat ze afkoelen.
- Snijd de courgette in grove stukken en doe ze in de blender bij de amandelen.
- Pel de knoflook en voeg dit ook toe.
- Voeg de rest van de ingrediënten (behalve de psyllium en garnering) toe en mix tot een egale hummus.
- Proef of je het goed op smaak vindt; voeg evt. nog iets van de ingrediënten toe.
- Als het te nat blijft, voeg dan de psyllium toe.
- Doe de hummus in een mooi schaalte en garneer met paprikapoeder en sesamzaad en evt. wat olijfolie.

Voedingswaarde p.p.

- ¼ portie Eiwitrijke voeding
- ¼ portie Gezonde Groenten
- ¼ portie Veilige Vetten
- ¼ portie Reinigende Vezels



Tip

- Je kunt ook [bruine amandelen](#) (met vlies) gebruiken. Je hummus wordt dan wat donkerder van kleur.
- Lekker op een Eetlijnboterham, een wrap van omelet of bij gekookte groente.