



## HUMMUS MET KURKUMA.

Dit is een geweldig goed recept voor onze botten. Botweefsel is levend materiaal, en wil graag goede voeding om gezond te zijn en te blijven. Sesamzaad is puur botweefsel, zo veel calcium zit erin, met ieder hapje krijg je een gezond stukje bot naar binnen.

En het is snel gemaakt en heel erg lekker ! Je kunt dit eten met groente stengels

Wortel, selderij, paprika stukjes of tomaat aan een prikkertje, broodje, crackers, komkommer of roggebrood. Olijven of een klein stukje feta. Soepstengels of andere

Schaal vol voor 4 a 5 personen.

Ingrediënten :

- \* 200 gram kikkererwten ( bio uit blik is het gemakkelijkste)
- \* 1 teentje knoflook.
- \* sap van een kleine 1/2 e citroen.
- \* 3 eetlepels olijfolie.
- \* 10 a 15 eetlepels tahin ( =dit is sesam pasta) ( soort pindakaas van sesam zaadjes).
- \* 1/2 theelepel gemalen komijn.

- \* 1/2e theelepel kurkuma poeder.
- \* Peper en Zout naar smaak.
- \* Misschien nog een beetje vocht van de kikkererwten, als het te droog is. ( als je ze bio uit blik neemt) .

Neem een grote blender of een staafmixer.

Dan doe je de :

- \* 200 gram kikkererwten in de blender ( eventueel in 2 x)
- \* Voeg de knoflook, citroensap, olijfolie, tahin, kurkuma, komijn, peper en zout toe.

Maal het tot het romig en zacht is als stevige yoghurt. Voeg, eventueel, wat extra kikkererwten vocht toe. Of wat olie of een beetje water.

Proef even of er nog wat zout/peper in moet.

Schep je zelfgemaakte hummus in een mooie kom, strooi en wat komijn extra overheen, of mooie rode paprika poeder. Beetje olijfolie extra,...

Dippen maar,..

Jammie, zeer lekker en zeer gezond !

Met een hartelijke groet van Tienieke.