

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 5 ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 40 ΛΕΠΤΑ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5

ΜΕΡΙΔΕΣ: 20

400gr ρεβίθια αποφλοιωμένα
βρασμένα

1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο

40gr/ 2 κ.σ ταχίνι

2 κ.σ ελαιόλαδο

30ml χυμό από ένα λεμόνι

5 κ.σ νερό από τα βρασμένα
ρεβίθια

1 κ.γ αλάτι

1 κ.γ πιπέρι

1 κ.γ πάπρικα

1 κ.γ κύμινο

Τοποθετείς όλα τα υλικά στο multi και ανακατεύεις μέχρι να ομογενοποιηθεί
το μείγμα

2. Αποθηκεύεις στο ψυγείο



ΧΟΥΜΟΥΣ



KEEP
EAT
HEALTHY