



Kidneyhummus

Hummus på kidneyböner ger en fin färg.
Prova en ny variant!

Du behöver:

- 1pkt Ica i love eco kidneybönor
- 1pkt Ica i love eco vita bönor
- Vitlökspulver
- Linfröolja/olivolja
- Tamari
- Hackad rödlök
- Ica i love eco gojibär
- Green Chocolate Bean Äppeldröm



Använd färdigkokta bönor om så önskas.
Mixa tillsammans med kryddor, olja och blanda därefter ner gojibären. Ringla sist över äppeldrömmen och dippa sedan hummusen med din favoritgrönsak.

Klar på
10 min

Tips! dippa
med gulbeta,
vitkål eller din
favorit.