magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Vegetariánství 11. 1. 2023 | Pavla Vomastková

Domácí krémový hummus

URL článku: magazin/recepty/Domaci-kremovy-hummus__s20145x20480.html

Příprava této skvěle ochucené pomazánky z cizrny vám nezabere více jak pět minut. Ano, během takto krátké doby vykouzlíte lahodnou pochoutku, kterou si můžete jen tak namazat na chleba či topinku, nebo ji použít jako dip k nakrájené zelenině či nachos, anebo jako doplněk oblíbené buddha bowl.



- Cizrna, která tvoří základ tohoto receptu, je skvělým **zdrojem bílkovin, vlákniny a komplexních sacharidů**, ale také **vitamínů skupiny B, vápníku a železa**. Má nízký glykemický index.
- Základní recept na hummus si můžete dle libosti dochutit či „obarvit“,

skvěle se hodí například kari koření, kurkuma či vařená červená řepa.

Ingredience: 1 porce

cizrna v plechovce	400 g
2 lžíce tahini pasty	24 g
2 stroužky česneku	6 g
šťáva z 1 citronu	20 g
1 lžička římského kmínu	6 g
1 lžička sladké papriky	6 g
1/4 lžičky kajenského pepře	1,5 g

Postup

1. Cizrnu slejeme.
2. Společně s tahini, česnekem, citronovou šťávou a kořením rozmixujeme dohladka.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 1 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	494	104	494	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	24,2	5,1	24,2	-
sacharidy	g	47,2	9,9	47,2	-
z toho cukry	g	4,5	0,9	4,5	-

tuky	g	21,1	4,4	21,1	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,6	0,5	2,6		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	14,7	3,1	14,7		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	4,21	0,88	4,21		≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce).

bílkoviny glykemický index hummus recept bohatý na vlákninu recept s cizrnou receptura dle kritérií Vím, co jím vápník veganský recept vegetariánský recept vláknina zdravé jídlo zdravý recept železo

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz