

HUMMUS MET BLOEMKOOL EN ZOETE AARDAPPEL



Ingrediënten

- 200 g kikkererwten (bereid)
- 100 g bloemkool
- 1 kleine zoete aardappel (100 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel tahini (sesampasta)
- 1/2 citroen
- 1 klein teentje knoflook en verse koriander en peterselie
- +/- ½ theelepel paprikapoeder en gemalen koriander en +/- ¼ theelepel gemalen komijn
- Peper (en zout)

Extra's

- Bakplaat met bakpapier en blender (of mixer met hoge maatbeker)

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Was de zoete aardappel en prik er gaatjes in met een vork.
- Was de bloemkool en verdeel in roosjes.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de zoete aardappel en bloemkoolroosjes over de bakplaat.
- Rooster 15 à 20 minuten in de oven.
- Laat de zoete aardappel en bloemkool afkoelen.
- Lepel het vruchtvlees uit de zoete aardappel.
- Spoel de erwten en doe ze in een blender samen met de bloemkool, aardappel, knoflook, verse kruiden, olijfolie en tahini.
- Zet de blender aan en mix fijn tot een gladde saus.
- Voeg naar smaak citroensap en kruiden toe.

Voedingswaarden

Bevat per 25 gram (1 portie): 37 kcal en 2 g koolhydraten (= 0 koolhydraatruilwaarden)

Dit was weer een geweldig receptje van diabetes.be