

# Humus

*lækkert og nemt!*



1 dåse kikærter  
(kogte og klar til brug)  
2 fed hvidløg  
1 dl olivenolie  
3 spsk citronsaft  
½ tsk cayenne peber  
Salt og peber

Vandet hældes fra ærterne og blendes godt  
Tilsæt presset hvidløg  
Start med at hælde ½ dl olie i og tilsæt mere,  
indtil den har den konsistent, du vil have - den  
må ikke være tør.  
Tilsæt dernæst citronsaft og krydderier  
Blendes lidt igen og smages til

Humus er fortrinligt til frokost eller  
eftermiddags snack.  
Skønt til rugbrødschips, mini toasts og grønne  
godbidder

