

# luxusní domácí hummus!

## Ingredience:

- 200 g **čizrny** (sterilované v plechovce/nebo uvařené)
- 2 Polévkové lžíce **sezamové tahini pasty**
- 2 Polévkové lžíce vody (pokud budete čizrnu vařit, tak vodu z vývaru)
- 1 Polévková lžíce **olivového oleje**
- 1-2 Polévkové lžíce **citronové šťávy**
- 1 stroužek česneku
- himalájská sůl**, pepř dle chutí

## Postup:

vše dáme do jedné nádoby a použijeme tyčový mixér - za 2 minuty je hotovo!

jako příloha je vhodná okurka, řapíkatý celer, **zeleninové chipsy** nebo kousek **křehkého chlebičku**. rychlá, zdravá a úžasně chutná večeře bude na stole za 15 minut!

