



Avocado hummus



This healthy and delicious avocado hummus is packed with vitamins and healthy fats. It is a delicious dip or toppings.

AVOCADO HUMMUS

Preparation time: 5 minutes

INGREDIENTS:

- 1 avocado
- 2 cloves of garlic
- 400 grams of chickpeas, drained and rinsed
- 1/2 lemon, juice
- 100 ml (plant-based) Greek yogurt
- 2 tablespoons of vegetable oil
- 1/2 teaspoon of ground cumin
- 1/2 teaspoon of salt
- Pepper

INSTRUCTIONS:

Add all ingredients in the food processor and mix until smooth.





NOTES:

- Garnish with some parsley, cilantro or chili flakes.
 - Can be stored in an air-tight container in the fridge for a day.
 - Did you know that you can also grow an avocado tree yourself with the seed from the fruit?
-





Avocadohummus



Deze gezonde en lekkere avocadohummus zit boordevol vitaminen en gezonde vetten. Het is een heerlijke dip of broodbeleg.

AVOCADOHUMMUS

Bereidingstijd: 5 minuten

INGREDIËNTEN:

- 1 avocado
- 2 teentjes knoflook
- 400 gram kikkererwten, uitgelekt en gespoeld
- 1/2 citroen, sap
- 100 ml (plantaardige) Griekse yoghurt
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 1/2 theelepel zout
- Peper

INSTRUCTIES:

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een glad geheel.





NOTA:

- Garneer met wat peterselie, koriander of chilivlokken.
 - Kan bewaard worden in een gesloten verpakking in de koelkast voor een dag.
 - Wist je trouwens dat je ook zelf een avocadoboom kan kweken met de pit uit de vrucht?
-

