

## Welke hummus zal ik eten?

Hieronder de verschillen 100 ml:

Wat krijg je dan binnen aan macronutriënten en vitaminen & mineralen?

Per 100 gram / ml	Kcal	Vet	VV	Eiwitten	KH / Suikers	Vezels	Zout	%Kikkererwten
AH Klassieke hummus	151	7,5	1,1	7,1	11/0,1	5,4	1,25	67%
AH Hummus naturel	240	18	2,4	7	9,9/0,1	5,2	1,13	63%
AH Hoemoes	312	30,4	3,8	6,4	6,1/0,3	4,1	1,3	37%
Jumbo Hoemoes	331	28,7	2,7	6,8	8,7/1,1	5,1	1,5	51,8%
Maza Hoemoes (jumbo)	331	30,4	3,8	6,4	6,1/0,1	-	0,52	37%

Wil je een snelle variant, dan is de AH klassieke hummus de beste optie. Op veel punten scoort deze als beste. Wel best wat zout, maar je smeert dan ook weer niet 100ml op je brood of cracker. Zelf maken is eigenlijk altijd de beste optie, omdat je dan kan werken met pure producten en je bepaalt zelf hoeveel zout er in gaat.

Hieronder enkele voorbeelden van zelf te maken recepten:

### Recept kikkererwten hummus

- Laat 1 kleine pot of blikje kikkererwten (uitlekgewicht ca 200 gram) uitlekken en spoel ze af.
- Pureer de kikkererwten met een staafmixer of in de keukenmachine fijn.
- Pers 1 teentje knoflook er boven uit.
- Roer het volgende erdoorheen:
  - ½ theelepel gemalen komijn (djinten)
  - 1 eetlepel tahin
  - 1 eetlepel olijfolie
  - sap van ½ citroen
  - wat geraspte citroenschil
  - peper
- Verdun de hummus met water als deze te dik is.

### Recept witte bonen spread

- Spoel 1 blik witte bonen (310 gr) af met koud water
- Laat uitlekken
- Stop de bonen in de keukenmachine / blender samen met
  - 1 teentje knoflook
  - 1 etl citroensap

- Rasp van 1 citroen
- Meng tot een egale massa
- Snijd 10 takje koriander fijn
- Breng op smaak met peper en zout
- En verdeel de koriander erover

### **Recept groene spread**

- Kook de 50 gr diepvries erwten 3 min in water
- Giet af
- Doe dit in de blender
- Voeg 8 muntblaadjes en 1 eetlepel citroensap toe
- Pureer tot egale massa
- Doe de spinazieblaadjes op je (getoaste) boterham of cracker en leg daarop de spread.
- Doe bovenop een toefje mayonaise.

### **Rode bieten hummus**

- Zet de kikkererwten (125 gram) een avond van te voren in een pan met ruim water zodat deze kunnen weken.
- Kook de kikkererwten vervolgens in schoon water in een uur gaar.
- Laat de kikkererwten afkoelen.
- Doe de kikkererwten, 200 gr gekookte rode bieten, 2 tenen knoflook, ½ tl komijn, 1 etl tahin en het citroensap van 1 citroen in de keukenmachine
- Pureer tot egale massa
- Verdun de hummus met water /olie als deze te dik is.
- Voeg eventueel peper en zout toe
- Doe in een schaalje en verdeel hierover wat fijngehakte peterselie.