

# Hummus z ciecierzycy i prażonego słonecznika

## Składniki

100 g (½ szklanki) ciecierzycy, namoczonej przez noc

100 g prażonego słonecznika <sup>(1)</sup>

½ łyżeczki czosnku niedźwiedziego

½ łyżeczki soli <sup>(2)</sup>

¼ łyżeczki pieprzu

20 g (2 łyżki) oleju kokosowego <sup>(3)</sup>

woda z gotowania ciecierzycy

## Wykonanie

1. Ciecierzycę ugotować, odcedzić (zachowując wodę) i zostawić do ostudzenia.
2. Połączyć ze słonecznikiem, olejem i przyprawami i zmiksować na gładką masę.
3. Miksując dalej, stopniowo dodawać wodę po gotowaniu ciecierzycy do momentu, aż otrzymamy pastę o pożądanej konsystencji. My dodajemy ok. 5-6 łyżek wody, ale można zmienić tę ilość :)

## Wskazówki

<sup>(1)</sup> **słonecznik:** nasiona, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!)

<sup>(2)</sup> **sól:** należy uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

<sup>(3)</sup> **olej kokosowy:** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)