



## Χούμους με ταχίни και αβοκάντο

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

8 ώρες'

Χρόνος  
Αναμονής

45'

Χρόνος  
Ψησίματος

600-700 γρ.

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Μουλιάζουμε τα ρεβίθια για τουλάχιστον 8 ώρες.
- Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τα ρεβίθια σε μπόλικο νερό για 40-45 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- **Καθαρίζουμε το αβοκάντο** και το κόβουμε σε κύβους 3 εκ.
- Σε ένα μπολ προσθέτουμε όλα τα υλικά και χτυπάμε πολύ καλά με ένα μίξερ χειρός μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αν το μείγμα είναι πολύ πηκτό προσθέτουμε 1-2 κ.σ. νερό.
- Σερβίρουμε με ελαιόλαδο, μπούκοβο και νάτσος.

### Συστατικά

- 200 γρ. ρεβίθια
- 1 αβοκάντο, μεγάλο, ώριμο
- 1 κ.σ. ταχίни
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 1 σκ. σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- 1/4 κ.γ. μπούκοβο
- νάτσος

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

147 Θερμίδες (kcal)	6.8 Λιπαρά (γρ.)	1.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	10%	6%	5%
0.9 Σάκχαρα (γρ.)	6.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.15 Αλάτι (γρ.)
1%	13%	19%	3%