

# Humus z aquafabą (bez oleju)

Klasyczny humus niedawno Wam prezentowałam, a dziś przedstawiam humus bez oleju, ale za to z aquafabą. Chyba wiem, co pomyślicie: “Czy ona, aby nie ma czasem fobii na tle oleju? A to ciasto bez oleju, a teraz humus?” □ Nie, nie mam, ale lubię testować i eksperymentować, na sobie i swojej rodzinie □ W każdym razie, zachęcam Was do wypróbowania tego przepisu!



*lunaticida pt*





O tym, co to jest aquafaba pisałam przy okazji przepisu na [majonez](#). Zainteresowanym polecam tam zajrzeć ☐

Polecam również [humus z grillowaną papryką](#), [humus z dynią](#), [humus klasyczny](#), [pastę buraczkową](#), [muhammarę](#), [pastę ze słonecznika z curry](#).

### **Składniki:**

- 240 g fasoli z puszki (1 puszka)
- 240 g ciecierzycy z puszki (1 puszka)
- 2 ząbki czosnku
- świeżo wyciśnięty sok z całej cytryny
- 2 łyżki pasty tahini
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu mielonego
- 1/4 – 1/2 szklanki aquafaby (czyli wody z puszki po

używanej w tym przepisie ciecierzycy)

### **Wykonanie:**

Wszystkie składniki wkładamy do blendera i miskujemy dozując ilość aquafaby w zależności od żądanej konsystencji.

Podajemy z ulubionym dodatkiem, u mnie z warzywami ☐

Smacznego!

\* Przepis pochodzi [stąd](#).

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamaridapl](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**