

# Hummus van Lupine



## *Ingrediënten*

- 340 g lupine bonen (1 potje, te koop bij de biologische winkel)
- 2 tenen knoflook
- 2 el Tahin
- 3 el citroensap
- 1 tl komijnpoeder
- 2 tl currypoeder
- 2 tl chilivlokken
- 3 el water
- zout en peper naar smaak
- walnoot- en sesamolie naar smaak

1. Laat de lupine bonen uitlekken en pel de knoflookteentjes
2. Voeg alle ingrediënten toe aan de keukenmachine of mix alles met een staafmixer tot een gladde pasta. Voeg eventueel nog wat water toe om makkelijker te puren.  
Bepaal zelf wat de gewenste structuur is
3. Garneer de Hummus met extra chilipoeder en druppel wat sesamolie erover.

## *Serveertip*

Lekker op een volkoren cracker met wat babyspinazie! Op die manier neem je meteen wat extra groene bladgroente tot je en daar kan je niet genoeg van eten om gezond en sterk te blijven! Voor de diehard topsporter kan de Hummus gesmeerd worden op wat roggebrood, voor extra inname van magnesium.