

# Toast met rode Bieten hummus



lunch voor 1 persoon



10 minuten

## Ingrediënten

- 2 plakjes volkoren brood, of Yam  
Glutenvrij desembrood
- 1/2 medium avocado
- handje kiemen naar keuze

### Voor de hummus

- 220 gram kikkererwten (uitgelekt potje)
- 2 medium voorgekookte rode bieten
- 2 tenen knoflook
- sap van 1 citroen
- 2 el. tahini
- 1 tl. komijnpoeder
- 1 tl. korianderpoeder
- snufje peper en zout
- 2 el. extra vierge olijfolie

## Werkwijze

Maak eerst de hummus. Dit doe je door simpelweg alle ingrediënten in een keukenmachine of sterke blender te gooien en het te mengen tot een mooie gladde, egale spread. Als de hummus te droog is, kan je een klein beetje water toevoegen.

Ik raad je aan om zelf verse bieten te koken en deze te gebruiken, in plaats van voorgekookte bieten. Als je zelf bieten kookt, wordt de kleur veel intenser rood en de smaak is ook beter. Je kunt uiteraard ook voorgekookte bieten gebruiken als je haast hebt.

Als de hummus klaar is, smeer je het op je geroosterde broodje en top je het met avocado en kiemen. De hummus kan je ongeveer vier dagen in de koelkast bewaren en is ook lekker als groentedip.



*Glutenvrij mogelijk*



*Rode bieten zijn een goede bron van ijzer*



*Bron van vezels, eiwitten en gezonde vetten*

