



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HUMUS

4 kişilik Malzemesi
2 su bardağı haşlanmış nohut
1 kahve fincanı tahin
Yarım limonun suyu
Yarım kahve fincanı su
1 kahve fincanı sıvıyağ
Tuz

Haşlanmış nohutu süzüp blender veya çatalla ezerek püre yapın. Tahin, su, limon suyu ve tuzu ilave edip iyice çirpin. Soğuk olarak servis yapın.
