



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUS

2 kase pişmiş nohut
4 yemek kaşığı tahin
2 diş sarımsak
1 limonun suyu
1 tutam tuz
4 yemek kaşığı zeytinyağı
3 ölçek OptiFibre®

2 kase pişmiş nohut, 4 yemek kaşığı tahin, 2 diş doğranmış sarımsak, 1 adet limonun suyu karıştırılır. Tuz, 4 yemek kaşığı zeytinyağı ve 3 ölçek OptiFibre® eklenir. Karışım blender ile kıvamlı hale getirilir. Üzerine süslemek için dereotu, nohut taneleri ve pul biber ekleyebilirsiniz.