



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VEGAN HUMUS

1 bardak nohut
2 çorba kaşığı kaşığı tahin
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limon suyu
1 diş sarımsak
2 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz

Öncelikle nohutları bir gece öncesinden ıslatın. Islattığınız nohutları haşlayıp suyunu süzün. Nohutların soğumasını bekledikten sonra tek tek kabuklarını soyun. Nohudu robottan geçirerek ezilmesini sağlayın. Ezilen nohutların içine diğer malzemeleri ekleyin ve karıştırın.

