

## Tuinbonen hummus

### INGREDIËNTEN

- 300 gram Tuinbonen, vers gedopt of uit blik  
3 el Zure room  
Sap ½ Citroen  
1 el Verse munt, fijngesneden  
1 teen Knoflook, fijn geperst  
1-2 el Tahin  
Cayennepeper  
Zout  
Extra virgin olijfolie



### INSTRUCTIES

1. Wel de gedroogde tuinbonen 10-12 uur. Kook de verse tuinbonen een paar minuten, giet af en spoel koud af
2. Blend alle ingrediënten in een keukenmachine tot een mooie gladde massa.
3. Maak op smaak af met zout en cayennepeper.
4. Garneer de tuinbonen hummus met wat extra munt, cayennepeper en olijfolie

