

Link do produktu: <https://twardyorzech.pl/cieciorka-ciecierzycyca-1kg-p-101.html>



Cieciorka ciecierzycyca 1kg

Cena brutto	9,90 zł
Cena netto	9,43 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Kod EAN	5905514047006
Producent	Twardy Orzech

Opis produktu

Cieciorka 1kg

Ciecierzycyca zawiera więcej żelaza niż inne warzywa strączkowe. Doskonałe źródło białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych, potasu, wapnia i witamin z grupy B.

kraj pochodzenia: Argentyna



Domowy Hummus

1 szklanka [ciecierzycy](#)*

2 czubate łyżki [tahiny](#)
2 ząbki czosnku
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka [oliwy z oliwek](#)
1 łyżeczka [mielonego kminu rzymskiego](#)
[sól](#)
ok. 4 łyżki zimnej wody
[pieprz czarny mielony](#)

Ciecierzycę namocz w zimnej wodzie, najlepiej na całą noc na około 10 – 12 godzin .
Wypłucz i gotuj przez ok. 1-1,5 godziny. Odlej i wystudź.
Cieciorke, tahinę, sok z cytryny czosnek, kmin rzymski mielony, oliwę, sól i pieprz zmiksuj na gładką masę.
Stopniowo dodawaj zimną wodę do uzyskania odpowiedniej dla Ciebie konsystencji.
Humus przełóż do słoika i przechowuj w lodówce przez nawet tydzień.

Humus jest doskonałą, pełnowartościową pastą do pieczywa lub świeżych warzyw.

*Ciecierzycza to bogactwo białka, zawiera węglowodany złożone, witaminy A, C, E i z grupy B, a także żelazo, miedź, mangan, cynk, fosfor, wapń, magnez i potas.
Jest cennym źródłem antyoksydantów, neutralizujących niekorzystne działanie wolnych rodników

Kraj pochodzenia:: **Turcja**
Wartość energetyczna: **364 kcal**
Węglowodany(w tym cukry): **60,6 g**
Tłuszcze(w tym nasycone): **6,0 g**
Błonnik: **15,0 g**
Białko: **19,3 g**