Dane aktualne na dzień: 17-11-2026 04:19

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



Cieciorka ciecierzyca 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

Ciecierzyca 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.
Cieciorkę, 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.

*Ciecierzyca 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**