

HUMMUS DE LENTEJAS GERMINADAS

Ingredientes:

- 1 tarro de lentejas germinadas
- 1 cucharada sopera de tahini
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de postre de semillas de comino molido
- Zumo de 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua mineral para ajustar la textura
- Pimentón
- Hojas de perejil
- Semillas de sésamo para decorar



Preparación:

1. Poner todos los ingredientes en un vaso de batidora.
2. Añadir un poco de agua y triturar.
3. Si se desea una textura no tan espesa, añadir más agua.
4. Servir en un bol con un poco de aceite por encima, el pimentón, las semillas y un poco de perejil.

Para que el hummus sea más fácil de digerir se pueden escaldar las lentejas en un poco de agua.

Las lentejas germinadas se preparan de la misma manera que se germina los garbanzos, consulta la receta.