



Komkommer met romige hummusdip

Snacks & Tussendoortje



Komkommer met romige hummusdip

Komkommer met hummusdip is een van die snacks die simpel is, maar altijd goed. Knapperig, romig, voedzaam en zó klaar. Perfect voor de middagdip, als bijgerecht of als lichte lunch. En natuurlijk helemaal suikervrij, want de hummus maken we gewoon zelf.

Deze combinatie van verse komkommer met zelfgemaakte hummusdip is niet alleen lekker, maar ook boordevol vezels, eiwitten en gezonde vetten. Pure energie in een schaalpje.

Tip: Deze **komkommer met hummusdip** is ook heerlijk bij een picknick, als voedzame snack voor kinderen of op een borrelplankje met andere rauwkost en het is ook perfect te combineren met andere spreads zoals onze [verse tapenade](#) voor een kleurrijke, suikervrije borrelplank waar iedereen blij van wordt.

ingrediënten

Dit recept is voor 2 personen

1 blik kikkererwten (uitgelekt, 265 g netto)

1 teen knoflook

1/2 tl paprikapoeder (zoet of gerookt) voor een warmere smaak

2 et tahin (sesampasta)

1/2 sap van citroen

2–3 el olijfolie

snuf komijn (optioneel)

snuf zout naar smaak

2–3 el water (voor de juiste romigheid)

1/2 komkommer, in dikke plakjes

optioneel extra kikkererwten, paprikapoeder en olijfolie voor de topping

bereidingswijze

1. Doe de kikkererwten, knoflook, tahin, citroensap, parikapoeder en olijfolie in een blender of keukenmachine.
2. Voeg wat water toe tot je een gladde, romige hummusdip hebt. Breng op smaak met zout en eventueel wat komijn.
3. Serveer in een schaaltje met de plakjes komkommer.
4. Werk af met een paar hele kikkererwten, een scheutje olijfolie en een snuf paprikapoeder.