

HUMUS VAN PALMHARTEN



Vorbereiding : 5 min - **Rusttijd :** - - **Koken :** - - **Materiaal :** Minikom voor blender

Ingrediënten : 4 personen

- 200 g palmharten uit blik - 1/2 knoflookteentje - 1 tl citroensap - Espelette peper - 1 klein nieuw uitje - 60 g Bulgaarse yoghurt - 5 el olijfolie

1. Laat de palmharten uitlekken en snijd ze in stukken van ca. 2 cm. Pel het knoflookteentje, verwijder de groene kern en pers een half teentje boven de kom. Snijd de ui in vieren. Doe de olijfolie, het citroensap en de yoghurt gevolgd door de andere ingrediënten in de minikom en sluit deze goed af.

2. Mix 20 seconden bij lage snelheid (0,5-1) en voer de snelheid dan geleidelijk op tot 2.

Blender Power 4 ■