

## Hummus di ceci e carote



### Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di ceci cotti

**1 carote Passo dopo Passo Despar**

mezzo cucchiaino di tahina chiara

mezzo spicchio di aglio

**mezzo cucchiaino di semi di sesamo Despar Vital**

1 cucchiaino di succo di limone

**1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

1 pizzico di sale

### Procedimento

1. Pello la carota, la taglio a piccole rondelle e la faccio bollire per 5-10 minuti, fino a che non diventa morbida. La scolo e la lascio raffreddare.
2. Metto tutti gli ingredienti in un mixer e frullo fino a ottenere una crema. Aggiungo poca acqua solo se serve.
3. Servo l'hummus in una ciotolina guarnendolo con i semi di sesamo.