



Чесночный хумус с лавашом

⌚ 60—90 Мин. 

Способ приготовления

- 1 Лаваш: Просейте муку в миску для смешивания. Смешайте сухие дрожжи, соль, тростниковый сахар и масло. Добавьте воду и замешайте тесто до однородной консистенции.
- 2 Накройте и оставьте в теплом месте на 30 минут. Когда тесто поднимется, сделайте из него шарики. Поместите шарики на покрытый пергаментом противень и оставьте еще на 30 минут.
- 3 Предварительно нагрейте духовку до 200°C.
- 4 Раскатайте шарики в круглые плоские лепешки толщиной 2–3 см и выпекайте в духовке 10 минут при температуре 200 С в режиме конвекции. Выньте готовый лаваш из духовки и накройте полотенцем.
- 5 Хумус: С помощью ручного блендера смешайте приготовленный нут с тахини, лимонным соком, оливковым маслом, молотым кумином, паприкой и кайенским перцем. Добавляйте воду, пока не получите нужную консистенцию.
- 6 Подавайте хумус холодным со свежим лавашом.

Ингредиенты 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

Лаваш:

600 г	Мягкая цельнозерновая мука из спелты
7 г	Сухие дрожжи
2 ч. л.	Соль
1 ч. л.	Тростниковый сахар-сырец
1 ст. л.	Масло
300 мл	Теплая вода

Хумус

120 г	Предварительно приготовленный нут
1 ст. л.	Тахини
1 ст. л.	Оливковое масло
2 ст. л.	Лимонный сок
1 ч. л.	♦
1 ч. л.	♦ Чеснок измельченный
1 щепотка	♦ Красный перец Паприка сладкая молотая
1 щепотка	♦ Красный перец Чили острый молотый
	Немного воды

