



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Hummus Dip

TOTAL TIME: 10 minutes

SERVES 4



Ingredients

- 1 ½ cup cooked chickpeas
- 1/4 cup fresh lemon juice, 1 large lemon
- 1/4 cup tahini (pure Sesame)
- 1 garlic clove, minced
- 2 Tbsp olive oil, *plus more for serving*
- 1/2 teaspoon ground cumin
- Salt & black pepper
- 3 tablespoons water
- Ground paprika or sumac, *for serving*

Direction

1. Mix well tahini and lemon juice in the food processor till texture becomes creamy
2. Add the olive oil, minced garlic, cumin, salt & pepper to the whipped tahini until well blended.
3. Add chickpeas gradually to the food processor and process
4. Slowly add water until you reach the perfect consistency. 1 to 2 minutes.
5. Serve hummus with a drizzle of olive oil and dash of paprika.

غموس الحمص

الوقت الإجمالي: 10 دقيقة
الكمية: يكفي 4



المكونات

- 1 1/2 كوب حمص مطبوخ
- 1/4 كوب عصير ليمون طازج ، 1 ليمون كبير
- 1/4 كوب طحينية (سمسم صافي)
- 1 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون ، بالإضافة إلى المزيد للتزيين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل أسود
- 3 ملاعق كبيرة ماء
- بابريكا أو سماق مطحون للتزيين

طريقة التحضير

1. اخلطي الطحينية وعصير الليمون جيداً في محضر الطعام حتى يصبح قوامها كريماً
2. يُضاف زيت الزيتون والثوم المفروم والكمون والملح والفلفل إلى الطحينية المخفوقة حتى تمتزج جيداً.
3. يُضاف الحمص تدريجياً إلى محضرة الطعام
4. ضيفي الماء ببطء حتى تصل إلى القوام المثالي. من دقيقة إلى دقيقتين.
5. قدمي الحمص مع القليل من زيت الزيتون والبابريكا على الوجه



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

