

Hummus di ceci e avocado

Sintesi

- Tempo: 15 minuti
- Difficoltà: bassa
- Dosi: 4/5 persone
- Vegana
- Gluten free

Ingredienti

- 1 avocado
- 250 gr di ceci cotti
- Olio
- Sale
- Semi sesamo
- Succo di limone
- 1 spicchio di aglio

Procedimento

- Frullare i ceci, la polpa di avocado, l'aglio, il succo di limone e sale
- Aggiungere olio, se serve qualche cucchiaino di acqua
- Decorare con semi di sesamo