



# HOUMOUS

DE POIS CHICHES

480  
kcal

16 g  
protéines

par portion

PORTIONS



2

portions

PRÉPARATION



5

min



## INGRÉDIENTS

**1** Hyperdrink  
Neutre

**150** g de pois chiches  
cuits

**300** g de crème  
fleurette entière

**10** g d'huile de sésame

**50** g de graine de  
sésame

Ail

Cumin

## PRÉPARATION

- 1** Egoutter les pois chiches et les rincer
- 2** Mixer ensemble tous les ingrédients afin d'obtenir une purée lisse
- 3** Assaisonner à votre convenance et conserver au frais
- 4** A déguster bien frais