



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