

# Hummus på sötpotatis och morot

## HUMMUS

För 6 personer

### TILLAGNINGSTID:

45 minuter

3 st                    sötpotatis

4 st                    morot

0,5 dl                 solroskärnor

0,5 dl                 riven kokos

1 kvist                rosmarin

Efter tycke & smak olivolja

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak svartpeppar

1 st                    Citron

## HUSGERÅD

Skalkniv

Bunke/mixerkanna

Stekpanna

Måttsats

Stavmixer

Kastrull

# Hummus på sötpotatis och morot

# Hummus på sötpotatis och morot

## Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala sötpotatisen och morötterna och dela i mindre bitar
- Rosta i ugnen i 30 minuter
- Lägg de rostade sötpotatisarna och morötterna i en mixerskål
- Torrosta [solroskärnorna](#) i en stekpanna
- Tillsätt de rostade solroskärnorna, den rivna kokosen, rosmarinen, saften av citronen och mixa med [mixerstaven](#) (eller i matberedare)
- Häll i olivolja tills du fått en bra konsistens (ska vara ganska tjock)
- Smaka av med salt och svartpeppar
- Din Hummus kan med fördel göras i förhand och förvaras i kylen till du vill ha den. Värm den då i en kastrull under omrörning tills den blir ljummen och god

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

---