

## Wortel-hummuspotjes / Carrot Hummus Veggie Pots



### Boodschappenlijstje

400g blik kikkererwten

½ citroen, geperst

2 teentjes knoflook, geperst

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels tahini

250g baby worteltjes

paar takjes platte peterselie

### Zo maak je wortel - hummuspotjes

Doe de kikkererwten, knoflook, citroen, olijfolie en tahini in een blender en blitz tot alles glad is.

Maak de hummus lossier met 1 of 2 eetlepels water als het een beetje dik is.

Prik met een satestokje een gaatje in de bovenkant van elke wortel.

Vul het met een kleine beetje hummus en steek er een klein takje peterselie in.

Schep de hummus in schone mini-plantenpotjes en steek de worteltjes erin.

Kids kunnen met de wortels de hummus dippen.

## Wortel-hummuspotjes / Carrot Hummus Veggie Pots



### Shopping list

400g can chickpeas

½ lemon, juiced

2 garlic cloves, pressed

2 tablespoons of olive oil

2 tablespoons of tahini

250g baby carrots

a few sprigs of flat parsley

### Here is how you make carrot - hummus pots

Put chickpeas, garlic, lemon, olive oil and tahini into a blender and blitz until smooth.

Loosen the hummus with 1 or 2 tablespoons water if it seems a little thick.

Make a hole in the top of each carrot with a wooden skewer.

Fill the hole with a little of hummus then push in a small sprig of parsley.

Spoon the hummus in the clean mini plant pots then stick in the carrots.

Kids can dip into the hummus with the carrots.