

**תבשיל גרגרי חומוס מהיר ומלא טעמים
הכנה פשוטה והתוצאה טעימה!!**

מרכיבים:

2 כוסות גרגרי חומוס מבושלים

1 קופסא קטנה רסק עגבניות

1 כפית כמון

1/2 כפית כורכום

1 כפית לימון כבוש

1 כפית הריסה

1 כפית פפריקה מתוקה

1/2 - 1/4 כפית פפריקה חריפה

מלח פלפל לפי הטעם

1 כף שמן זית

הכנה

לחמם את השמן במחבת. להוסיף את קופאת רסק העגבניות והתבלינים ולערבב.

לדלל את הרוטב עם 1/4 כוס מים.

להוסיף את החומוס, לכסות ולהביא לרתיחה. ברגע שרותח להוריד את האש ולבשל עד

שהחומוס רך והטעמים מתמזגים. אפשר להוסיף מים במידת הצורך.

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

