



## Blomkålshummus

20 personer

### Ingredienser

275 g blomkål  
72,5 g soltørrede tomater i olie  
50 g æble  
2 små fed hvidløg  
30 g solsikkekerner  
1,5 tsk sennep  
3 spsk rapsolie  
0,75 dl vand  
25 g persille, rå  
1 tsk timian, tørret  
7,5 g citronsaft  
0,5 tsk spidskommen, stødt  
1 tsk salt, bordsalt

### Fremgangsmåde

Blend alle ingredienser i en foodprocessor til en jævn masse.

## Opskrift: Blomkålshummus

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (30 g)
Energi	3551 kJ	595 kJ	178 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	70 g	11,7 g	3,5 g
Mættede fedtsyrer	6,24 g	1,05 g	0,31 g
Monoumættede fedtsyrer	35,3 g	5,92 g	1,77 g
Polyumættede fedtsyrer	22,3 g	3,73 g	1,11 g
Kulhydrat, tilgængelig	34,5 g	5,77 g	1,72 g
Sukkerarter	11 g	1,84 g	0,55 g
Kostfibre	14 g	2,34 g	0,7 g
Protein	18,5 g	3,09 g	0,92 g
Salt, NaCl	6,52 g	1,09 g	0,33 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g