

Tunnbröd med rödbetshummus

Tunnbröd:

- 165 g dinkelmjöl
- 50 g rågmjöl (mörkt)
- 2 mätskedar NDS® Collagen (alla sorter kan användas)
- 1 tsk grovt salt
- 1 tsk kumminfrön
- 2 tsk bakpulver
- 200 g yoghurt naturell
- 1 msk honung
- 1 msk vatten



Blanda först de torra ingredienserna och tillsätt sedan resten av ingredienserna. Om du använder en köksmaskin, ställ in degkroken på medelhastighet och kör i 3 minuter, tills degen är mjuk och hänger ihop som en deg.

Dela upp degen i sex kulor och kavla ut dem till 0,5 cm tjocklek.

Värm upp en panna på medelhög värme. Tillsätt olivolja och stek i 1,5–2 minuter på varje sida.

Rödbetshummus med NDS® Probiotic

- 2 råa rödbetor (cirka 125 g vardera)
- 1 burk kikärter, sköljda och avrunna
- 1 msk tahin (sesampasta)
- 2 msk citronjuice
- Skal från 0,5 citron
- 0,5 tsk kumminfrön
- 0,5 tsk torkade chiliflingor
- 60 ml olivolja
- 1 msk olivolja (används när rödbetorna tillagas i folien)
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tsk NDS® Probiotic (alla sorter förutom Probiolax kan användas), som ska tillsättas 60 ml vatten och stå i minst 15 minuter

Sätt ugnen på 200 grader. Packa in de hela rödbetorna tillsammans med 1 vitlöksklyfta och 1 msk olivolja. Smaka av med salt och peppar. Tillaga i ugnen i cirka 1 timme, tills de är helt möra.

Ta ut rödbetorna ur ugnen och skala dem. Mixa dem med vitlöken och resten av ingredienserna. Smaka av med salt och peppar.

Garnering: Fetaost, torkad dill, kärnor och frön