

Fladbrød med Rødbede Hummus

Fladbrød:

165 gr spelt mel
50 gr rug mel (mørk)
2 måleske NDS® Collagen (alle typer kan bruges)
1 tsk. groft salt
1 tsk. kommenfrø
2 tsk. bagepulver
200 gr yoghurt naturel
1 spsk. honning
1 spsk. vand



Bland alle de tørre ingredienser. Tilsæt derefter resten af ingredienserne. Hvis en køkkenmaskine anvendes brug da dej krogen på medium hastighed i 3 minutter, indtil dejen er lind og hænger sammen som en dej.

Del op i 6 kugler og rul dem ud til ½ cm tykkelse.

Opvarm en pande på medium varme. Tilsæt olivenolie og steg 1 ½ - 2 minutter på hver side.

Rødbede Hummus med NDS® Probiotic

2 rå rødbeder (ca. 125 gram hver)
1 dåse kikærter skyllet og af drænet
1 spsk sesam tahin
2 spsk citronsaft
Skrællen af ½ citron
½ tsk. kommenfrø
½ tsk. tørrede chili flager
60 ml olivenolie
1 spsk. olivenolie (bruges når rødbeden steges i folien)
1 fed hvidløg
2 tsk. NDS® Probiotic (alle typer dog ikke Probiolax) tilsat 60 ml vand som skal stå i min. 15 minutter

Tænd ovnen på 200 grader celsius. Pak de hele rødbeder ind sammen med 1 fed hvidløg og 1 spsk. oliven olie lidt salt og peber tilsættes. Bages i oven i cirka 1 time. De skal være helt møre til sidst.

Tag ud af ovnen og skræl rødbederne. Blend dem sammen med hvidløget og sammen med resten af ingredienserne. Smag til med evt. mere salt og peber

Pynt: Feta ost, tørret dild og kerner og frø

Opskrift kreeret af Charlie og Julie for Engholm NDS 05/2020