

Crackers au houmous



🍷 1 portions · ⌚ prep. 2m

🌱 sésame

*Houmous instantané réhydraté à l'eau froide, servi avec des crackers.
Snack sans cuisson, prêt en 2 minutes.*

Moyen-Orient / Levant

INGRÉDIENTS

| | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> mélange de houmous instantané | 2 càs |
| <input type="checkbox"/> huile d'olive | 1 sachet |
| <input type="checkbox"/> crackers à faible teneur en glucides | 6 |
| <input type="checkbox"/> eau froide | 2-3 càs |

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Emballer le *mélange de houmous instantané* dans un sac hermétique.
2. Conditionner l'*huile d'olive* et les *crackers à faible teneur en glucides* séparément.

— Utilisation sur le trail —

3. Ajouter *eau* et l'*huile d'olive* dans le sac avec le houmous en poudre.
4. Fermer le sac et pétrir jusqu'à consistance homogène. Déguster avec les crackers.

dehydrated