



Hummus Probióticos y Antioxidantes

Eres fan del hummus? Lo digieres bien o no siempre? Y si te dijera que estás a punto de probar un dúo de **Hummus probiótico y antioxidante**, que repuebla tu flora intestinal mientras te desinflama y combate los radicales libres? Suena bien eh ☐

Y es que encima están de vicio! Y las buenas noticias no paran aquí! Haciendo esta receta exprés y con el mismo tiempo de preparación, obtienes dos hummus de sabor diferente, coloridos, divertidos y aptos para toda la familia!!

Es que la cocina, es magia, ya lo ves...Y medicina, lo notarás!

Estos Hummus los creé para el [Organic Festival](#) de Barcelona, y prometí subir la receta al blog, así que en

menos de una semana, aquí están, listos para ser tuyos y que formen parte de tu hogar, cocina y dieta♥

La función probiótica, es decir, la que va a repoblar tu intestino, el epicentro de tu salud física y emocional, va a ser aportada gracias a la **pasta umeboshi** y al **shiro miso**. Los conoces? El primero es en el fondo el puré de unas ciruelas parecidas a albaricoques, fermentadas en hojas de shiso, lo que le confiere un sabor salado y de gran poder alcalinizante, ricas en ácido cítrico, y minerales como el calcio, hierro y fósforo. Y el segundo es un fermentado de soja y arroz, menos salado que otros misos, y que **no debe ser pasteurizado** para cumplir con su misión y función probiótica! Yo éste último lo adquirí de **Kensho**, elaborado con arroz del Delta con lo que me quedé encantada de saber que es un miso de km0, y además viene en tarro de vidrio lo que mejora su calidad y conservación. Un auténtico deleite, casero, natural que os invito a descubrir 😊

Por otro lado, el **ajo negro, de sabor dulce y muy digestivo** (a diferencia de lo que puede pasar con el común) es otro fermentado que también mejora nuestra microbiota, pero que además se comporta como excelente antibiótico natural y regulador del colesterol, entre otras cosas...

Y no ,no es todo!!...Es que son hummus terapéuticos, no solo deliciosos y bonitos ...

Pues lo que decía, que si son digestivos es también porque llevan **hinojo**, un bulbo que me tiene enamorada, refrescante, ideal para combatir los **trastornos digestivos y estomacales, es anti-flatulencias y anti-retención de líquidos**, además de **antioxidante**, igual que la **remolacha**, que además es de su precioso color, es altamente **depurativa**.

Y por último, cuando hagas patés, recuerda utilizar siempre alguna especia y hoja fresca...aportarás sabor pero también

grandes beneficios! En éste caso, te propongo que uses la cúrcuma con pimienta negra para aumentar su poder antioxidante y anti-inflamatorio, y hojas de menta fresca al de remolacha para aportar otro sabor y hacerlo aún más digestivo además de refrescante, algo que se agradece en verano con este calor, no crees?

Bueno, ahora sí...Toca ponernos manos a la obra y mimarnos con estos dos nuevos miembros de la familia [Happy Food Therapy](#) !

Buen provecho y a masticar!...

Utensilios

- Batidora de vaso potente, mín.750 Wtts

Ingredientes de los dos Hummus Probiótico y Antioxidante

- 400 gr de garbanzos cocidos bio
- 2 c.soperas de tahin blanco o tostado
- 2 c.s. de zumo de limón
- 2 ajos negros pelados
- 1/4 taza de hinojo fresco troceado
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen
- 2,5 ml de cúrcuma en polvo
- 1 taza de agua mineral fresca
- 5 ml de shiro miso
- 5 ml de pasta umeboshi
- pimienta negra
- 1/4 de remolacha pelada
- 3 hojas de menta fresca bio (o más)
- toppings opcionales: semillas de sésamo negro o dorado, o de cáñamo...al gusto!!

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes salvo la remolacha, menta, el miso y la pasta umeboshi.
2. Una vez obtenida la mezcla casi homogénea, añadir

- solos las dos pastas y volver a batir.
3. Servir en un cuenco la mitad y reservar en nevera 20 minutos.
 4. A la otra mitad, añadirle ahora la remolacha y la menta, volver a batir y dejar en nevera 15 minutos antes de servir.
 5. Servir ambos hummus en cuencos con tus toppings favoritos y combinarlos con palitos de verdura, tostadas sin gluten o rodajas de pepino por ejemplo, con germinados por encima 😊

Happy Bocados al ataqueeee

