



”بلمستكم ألد من  
الانفطار إلى السحور“



وصفة مسبحة  
الحمص

#### طريقة التحضير:

- أولاً: في وعاء الخلط، أضيفي حمص حدائق كاليفورنيا، الطحينة، عصير ليمونة، الثوم، الثلاج، زيت الزيتون، رشّة ملح وفلفل.
- يتم خلط المكونات جيدا حتى تصبح ناعمة تماماً.
- أضيفي الخليط في وعاء التقديم ثم أضيفي البقدونس وزيت الزيتون ويصبح جاهزاً

#### المكونات:

- حمص حدائق كاليفورنيا.
- طحينة،
- عصير ليمون،
- زيت زيتون،
- ثوم،
- ملح،
- فلفل أسود
- بقدونس.



وقت التحضير  
10-15 دقيقة



تفهي حوالي  
من 4 ل 6 أفراد