

## אורז מתוק עם גרגרי חומוס



### רכיבים

- גרם גרגרי חומוס
- 2/1 1/2 כוס אורז
- כפות סוכר לבן
- כפית קינמון טחון
- כוסות מים

### הכנה

1. להשרות את גרגרי החומוס ללילה ואחר כך לבשל אותם בסיר לחץ עם מים לכיסוי וכפית חמאה כ-20 דקות.
2. לחילופין, אפשר להשתמש בקופסה של גרגרי חומוס מבושלים.
3. להביא לרתיחה 2 כוסות מים עם מלח, להוסיף את האורז השטוף, את גרגרי החומוס והסוכר ולבשל על אש קטנה עד שהאורז מוכן (כ-10 דקות).
4. להשהות מכוסה עוד 5 דקות.
5. להגיש חם בקעריות אישיות ולקשט בקינמון. ניתן להמיר את החומוס בחומוס מקופסת שימורים ואת הסוכר בממתיק מלאכותי. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

30 דקות

4 servings 4