

Schokoladen-Hummus

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

40 g Mandeln
5 Datteln (entkernt)
1 Dose Kichererbsen
30 g Backkakaopulver
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
1/4 Teelöffel Zimt
120 ml Vanille-Sojamilch

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

Eine gesunde Nascherei für zwischendurch. Die proteinhaltigen Kichererbsen lassen sich mühelos zu einem feinen Mus pürieren, dessen nussiger Geschmack wunderbar mit Kakao und Vanille zusammenpasst. Ein paar frische Früchte dazu - perfekt.

- 1 -

Mandeln 5 Minuten im Food Processor mahlen.

- 2 -

Währenddessen Kichererbsen in einem Sieb abschütten und mit Wasser durchspülen. Datteln grob zerkleinern.

- 3 -

Danach Kichererbsen, Datteln, Kakaopulver, Ahornsirup, Vanille-Extrakt, Zimt und Sojamilch zu den Mandeln in den Food Processor geben. Ein paar Minuten pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.