

Schokohummus

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (265g Abtropfgewicht)
 100 ml Pflanzendrink (z.B. Hafermilch)
 30 g Backkakao
 5 Datteln
 3 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
 30 g gemahlene Haselnüsse
 (alternativ: Mandeln, falls Nussallergien bekannt sind)



So geht's:

Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser waschen. Die Datteln klein schneiden und in heißem Wasser ca. 15 Minuten einweichen lassen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und grob vermengen. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren.

Drei bis vier kleine Gläser mit kochendem Wasser ausspülen und gut abtrocknen. Den Schokohummus hineinfüllen und darauf achten, dass möglichst wenig Luft in dem Glas ist. Im Kühlschrank ist der Aufstrich ca. eine Woche haltbar.

Alternative:

Wer einen Hochleistungsmixer hat, kann statt den gemahlene Haselnüssen auch 30 g ganze Nüsse verwenden und die Datteln müssen vorher nicht eingeweicht werden.

Guten Appetit!

Der Schokohummus ist ein leckerer Schokoaufstrich mit tollen Nährstoffen. Im Vergleich zu herkömmlichen Schokocremes sind viele gesunde Inhaltsstoffe vorhanden, viel weniger Fett und kein raffinierter Zucker. Der Aufstrich schmeckt toll auf Vollkornbrot oder als Dip zu Obst wie Äpfeln oder Bananen.

	Schokohummus 100 g	Nutella 100 g
Energie	165,03 kcal	539 kcal
Fett	5,9 g	30,9 g
Kohlenhydrate	18,89 g	57,5 g
davon Zucker	10,01 g	56,3 g
Proteine	5,97 g	6,3 g
Ballaststoffe	5,58 g	k.A.