

Schoko Hummus

Zutaten:

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

So geht's:

Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser waschen. Die Datteln klein schneiden und in etwas 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.

Ein Glas mit kochendem Wasser ausspülen und gut abtrocknen. Den Schoko Hummus hineinfüllen und darauf achten, dass möglichst wenig Luft in dem Glas ist. Im Kühlschrank ist der Aufstrich ca. eine Woche haltbar.

Schmeckt toll auf Vollkornbrot oder als Dip zu Obst wie Äpfeln und Bananen.

Guten Appetit!