

Calendrier de l'Avent

Houmous sucré

Ingrédients

- 140 grammes de pois chiches cuits, égouttés
- 1 c. à soupe de purée d'amande
- 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vanille liquide
- 1 pincée de sel
- 50 grammes de chocolat fondu (au lait ou noir)
- 50 grammes de noisettes et noix de cajou
- 1 datte
- 1/2 cuillère à soupe de sucre brut ou de sucre de coco
- eau (si nécessaire)

Préparation

Egouttez les pois chiches.

Déposez les noisettes et noix de cajou sur une plaque de four. Enfournez 13 minutes à 180°C.

Déposez les pois chiches, la purée d'amande, le cacao, le sirop d'érable, la vanille, le sel, les noix, la datte, le sucre dans un Blender.

Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Faites fondre le chocolat au micro-onde ou au bain marie.

Ajoutez le chocolat au mixeur. Mixez.

Ajoutez la quantité d'eau pour obtenir la texture désirée.

Découpez des pommes, poires ou mangues en frites à déguster en dips.

