

Advents- kalender

Süsser Humus

Zutaten

- 140g gekochte Kichererbsen, abgetropft
- 1 Esslöffel Mandelpüree
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 3 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Vanille flüssig
- 1 Messerspitze Salz
- 50g geschmolzene Schokolade (Milch oder Schwarz)
- 50g Haselnüsse und Cashew-Nüsse
- 1 Dattel
- ½ Esslöffel (oder nach Bedarf) Zucker oder evtl. Kokosblütenzucker
- Wasser (falls nötig)

Zubereitung

Kichererbsen abtropfen.

Haselnüsse und Cashewnüsse auf ein Backblech legen. 13 Minuten backen bei 180°C.

Kichererbsen, Mandelpüree, Kakao, Ahornsirup, Vanille, Salz, Nüsse, Dattel und Zucker in einen Mixer legen.

Alles mixen bis eine glatte Masse entsteht.

Schokolade in der Mikrowelle oder im Wasserbad schmelzen.

Schokolade der Masse beifügen. Mixen.

Wasser bei Bedarf zufügen, um die gewünschte Textur zu erreichen.

Äpfel, Birnen und Mango in Stücke schneiden zum Dippen.

