

Schokoladen-Hummus-Aufstrich

Zutaten:

- 40g Mandeln
- (10 Datteln*)
- 1 Dose Kichererbsen*
- 30g Kakao* oder Trinkschokolade*
- 2 EL Agavendicksaft oder Honig* oder Ahornsirup
- ½ TL Zimt*
- 100-200 ml Sahne oder Milch

Zubereitung:

Kichererbsen abseihen, gut durchspülen und in Küchenpapier trocknen.

Mandeln fein im Mixer mahlen.

(Datteln grob zerkleinern)

Alle oben genannten Zutaten im Mixer pürieren bis ein cremiger Aufstrich entsteht.

*erhältlich im Weltladen

Das Team vom Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!