

Rezept

Süßes Schoko-Hummus

Ein Rezept von Süßes Schoko-Hummus, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	5 Datteln
30 g Kakaopulver	4 TL Ahornsirup
2 EL ungesüßtes Erdnussmus	Mark von 1/2 Vanilleschote
Zimtpulver	Salz
400 g frisches Obst zum Dippen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 7 g F, 11 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Datteln entsteinen und grob hacken.

2. Kichererbsen und Datteln mit dem Kakao, dem Ahornsirup, dem Erdnussmus, Vanille, jeweils 1 Prise Zimt und Salz und 60 ml Wasser in einen Mixer geben und zu einer geschmeidigen Masse pürieren. Dabei nach Bedarf noch etwas Wasser untermixen.

3. Schoko-Hummus in einer Schüssel anrichten. Die Früchte je nach Sorte vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden. Zum Dippen zum Hummus servieren. Schmeckt sowohl gekühlt als auch bei Zimmertemperatur.