Hummus di ceci con frutta secca

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1 vasetto di vetro di Ceci lessati in scatola

3/4 Datteri

40 gr Miele

30 gr Cacao amaro

un pizzico di Cannella

50 gr di arachidi

3 cucchiai da minestra di Latte di Mandorle

GUARNIZIONE:

Noci e nocciole tritate

Gocce di cioccolata

PROCEDIMENTO:

Per preparare l’ hummus di ceci dolci comincia mettendo in ammollo in acqua calda i datteri denocciolati. Scola i ceci in barattolo e sciacquali sotto l’acqua corrente per eliminare le saponine.

Frulla in un mixer le arachidi fino ad ottenere una crema. Unisci alla crema di arachidi ottenuta nel mixer tutti gli ingredienti (tranne la frutta fresca che si desidera abbinare, la granella di nocciole o noci e le gocce di cioccolata) e frulla fino ad ottenere una crema morbida omogenea, aggiungendo a poco a poco il latte di mandorla.

Servi l’hummus dolce con frutta secca, frutta fresca e cioccolato a piacere e secondo il proprio regime alimentare.

COLAZIONE, PRANZO, SPUNTINO, CENA

DESSERT

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE : 15 MIN

TEMPO DI COTTURA: 0

COSTO: BASSO