



 30 Min



Apfel-Schokoladen-Hummus

Zutaten für 8 Portionen:

- 250 g Kichererbsen, gegart (z.B. aus der Dose)
- 4 kleine Äpfel
- 30 g Kakao
- 80 g Frischkäse
- 1 -2 EL Honig
- Etwas Salz

Dauer:

Vorbereitung: keine

Zubereitung: 30 Minuten

Zubereitung:

Äpfel waschen, entkernen, klein schneiden und mit den vorgekochten Kichererbsen 10 Minuten köcheln lassen. Mit Stabmixer fein mixen und restliche Zutaten untermengen. Abschmecken und als Aufstrich genießen!

Wer die Kichererbsen selbst kocht, muss etwa eine dreiviertel Stunde Kochzeit zusätzlich einplanen.

Variation:

Der Aufstrich kann auch ohne Kakao hergestellt werden und hält sich bis zu einer Woche gut gekühlt im Kühlschrank.

