

Süße Hummusvariante

vegetarisch, glutenfrei

Der altbekannte Klassiker neu aufgelegt eignet sich hervorragend zum Dippen oder als Brotaufstrich.

10 Min. Zubereitung

Zutaten (für 16 Portionen):

30g Haferflocken (alternativ Instant-Haferflocken)

1 Dose Kichererbsen (400g Abtropfgewicht)

150 ml Haferdrink

50 ml Wasser

4 entsteinte/getrocknete Datteln

1 TL Kakaopulver

2 EL Agavendicksaft

1 Prise Salz

Zubereitung:

Haferflocken mit einem Mixer feinmahlen.

Restliche Zutaten dazu geben und mixen bis eine homogene Masse entsteht.

Gut verschlossen und gekühlt hält sich dieser Hummus ca. eine Woche.

Tipp:

Bei Verwendung eines weniger leistungsstarken Mixers die Datteln vorher für 2 Stunden in der Flüssigkeit einweichen lassen.

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (40 g)
Brennwert	141 kcal	60 kcal
Fett	2,1 g	0,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	0,1 g
Kohlenhydrate	22,5 g	9,2 g
davon Zucker	8 g	3,3 g
Ballaststoffe	5,1 g	2,1 g
Eiweiß	5,5 g	2,2 g
Salz	0,03 g	0,01 g
Beta-Glucan	0,2 g	0,08 g