



Schokoladen-Hummus

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 15 Minuten

Zutaten

- 1 kleine Mango
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Prise Kardamom (gemahlen)
- 1 Prise Kurkuma (gemahlen)
- 1 TL natives Erdnussöl
- 60 ml Kokosmilch
- 6 Scheiben Baguette
- 1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden, Hälfte der Mango würfeln und restliche Mango in Spalten schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
2. Kichererbsen mit Kakaopulver, Kardamom, Kurkuma, Mangowürfeln, Öl und Kokosmilch pürieren. Dinkelbrot mit Schokoladen-Hummus bestreichen, mit Mangospalten belegen und mit gehackten Mandeln bestreut servieren.

INFO:

Kurkuma wird auch Gelbwurz bzw. gelber Ingwer genannt, dieses Gewürz regt den Gallenfluss an und soll auch noch entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ wirken. Nutzen Sie Kurkuma für Ihre Curry- und Gemüse-Gerichte.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 1871/447 **EW:** 18,5g **F:** 11,8g **KH:** 59,7g **BE:** 5,0