

# Hummus dolce al cacao e nocciole

Mai provato un hummus dolce? Un'idea per una merenda sana e golosa, ricco di proteine e grassi "buoni"; attenzione però a non eccedere con le dosi, sotto il profilo nutrizionale decisamente migliore delle creme spalmabili ma molto ricco di zuccheri e calorie.

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20'

TEMPO PER GUSTARLO  
Pochi istanti

## INGREDIENTI

### DOSI PER UN BARATTOLO

240 g di ceci lessati  
20 g di cacao amaro in polvere  
60 g di sciroppo d'agave  
2 cucchiaini di sciroppo di datteri  
30 g di nocciole tostate  
3 cucchiari di acqua  
2 cucchiaini di burro d'arachidi

### INGREDIENTI TROPPO COMPLICATI?

Non temere! Come sempre nella mia cucina ogni ingrediente ha un degno sostituto più conosciuto o più facilmente reperibile in dispensa per adattarsi ai gusti e alle disponibilità di ciascuno senza compromettere il risultato. Gli sciroppi che ho suggerito altro non sono che una alternativa allo zucchero che puoi sostituire in quantità adeguate al tuo gusto, prova con 40 g poi aggiungi se necessario. PS, utilizzalo a velo per una miglior consistenza e, se non ne hai a disposizione ti basterà frullare ad alta velocità quello granulare e il gioco è fatto. Non hai il burro d'arachidi, nessuna paura, puoi tranquillamente ometterlo oppure puoi frullare ad alta velocità 30g di mandorle o nocciole e creare così il tuo personale burro. Provare per credere!

## CURIOSITÀ E SALUTE

L'hummus dolce è una variazione del classico piatto mediorientale, solitamente preparato con ceci, tahini, aglio, olio d'oliva e limone. La versione dolce apre nuovi orizzonti culinari grazie alla combinazione di sapori contrastanti che creano un'esperienza gastronomica unica, ideale per chi cerca qualcosa di diverso e delizioso da gustare. L'hummus dolce dimostra che la versatilità di questo piatto tradizionale può estendersi oltre i confini della cucina salata.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

In un mixer unisci tutti gli ingredienti e frulla fino a ottenere una crema liscia e densa. Per una crema più morbida aggiungi un altro cucchiaino di acqua.

### PASSO 2

Gusta come le più tradizionali creme spalmabili su pane fresco magari accompagnata da qualche rondella di banana!

Buon appetito!

**CRISTINA CONTI**  
[www.cristinaconti.com](http://www.cristinaconti.com)