Hummus de chocolate

Source: Kickstart Vegano

El chocolate y el hummus hacen una combinación deliciosa.

About the Recipe

110 Calories · 4 Protein · 4 Fiber
Dessert
Gluten-free

Ingredients

Makes 4+ Servings

- 2 tz / 1 lata de 425 g garbanzos bajo en sodio, colados y enjuagados
- 1/4 tz / 60 ml leche vegetal, sin endulzar
- 1/4 tz / 25 g cocoa en polvo, sin endulzar
- 3 cdas / 75 g jarabe de agave o maple
- 1 cdta / 5 ml extracto de vainilla
- pizca sal
- 1/4 tz / 40 g chispas de chocolate veganas, derretidas - opcional **optional*

Directions

1. En un procesador de alimentos, combinar los garbanzos, leche, cocoa en polvo, jarabe de agave, vainilla y sal.
2. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar más leche si es necesario para llegar a la consistencia deseada.
3. Transferir el hummus a un tazón y verter el chocolate derretido sobre el hummus y mezclar bien. Servir con galletas o rebanadas de manzana.   Variaciones: Hummus de chocolate mexicano: agregar ½ cdta canela molida y una pizca de pimienta de cayena con la vainilla.   Hummus de chocolate

con menta: sustituir ½ cdta de extracto de menta por vainilla. Servir con galletas, galletas de arroz, pretzels o pan de pita tostado.   NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya/soja, coco o cáñamo. Se puede usar 1 lata de garbanzos.

Nutrition Facts

Por porción: (1/6 de la receta):
Calorías: 110
Proteína: 4 g
Carbohidratos: 21 g
Azúcar: 9 g
Total grasa: 2 g
Calorías provenientes de la grasa: 15%
Fibra: 4 g
Sodio: 58 mg