

# HUMMUS DOLCE AL CACAO E NOCCIOLE



**"Una lattina di Ceci per 2... Dolci".**

Una fantastica idea di Luca Perego per due golosissime ricette! Hummus dolce al cacao e nocciole e [Mousse al cioccolato vegan!](#)

**Cominciamo dal Hummus...**

I Ceci danno vita ad un una vera e propria crema spalmabile dolce al cacao e nocciole, perfetta per arricchire colazioni e merende!



Facile



15'



Dessert

## INGREDIENTI (VASETTO DA 500 GR)

- 200 gr [Ceci al naturale 2x200 g](#)
- 25 gr Cacao amaro
- 200 gr Ceci cotti (pesati con la buccia, che poi andrà tolta)
- 25/30 gr Latte vegetale (oppure acqua)
- 120 gr Nocciole tostate e pelate
- 25 gr Olio di semi
- 100 gr Sciroppo d'acero (o sciroppo d'agave)

## PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



## PREPARAZIONE

1. Scolare e pesare 200 g di ceci cotti, io ho utilizzato quelli già pronti in lattina.
2. Togliere tutte le bucce dei ceci, di modo da ottenere una consistenza liscia e vellutata.
3. In un mixer abbastanza potente, versare le nocciole, lo sciroppo d'acero e l'olio di semi e frullare a lungo fino a che le nocciole, assieme agli altri ingredienti, diventino una pasta liscia e cremosa, come una pasta di nocciole.
4. Quando il composto precedente sarà sufficientemente vellutato, aggiungere i ceci, il cacao setacciato e il latte vegetale (o in alternativa l'acqua) e continuare a frullare fino ad ottenere una crema liscia.

### ***I consigli di Lucake (per l'hummus dolce):***

- Potete sostituire le nocciole, nello stesso peso, con la pasta di nocciola (quella al 100% di nocciole, anche chiamata burro di nocciole).
- È possibile utilizzare altra frutta secca, come le mandorle o la pasta di mandorle/burro di mandorle/burro d'arachidi...
- In questo caso non ho aggiunto il pizzico di sale avendo utilizzato dei ceci che erano già salati. Se utilizzate ceci non salati, aggiungete un pizzico di sale prima di frullare le nocciole.
- L'hummus dolce si conserva in frigo all'interno di un vasetto o di una ciotolina, coperta con pellicola, fino a 3-4 giorni.