

# KAKAOHUMMUS



## DU SKAL BRUGE:

- 1 dåse forkogte kikærter (drænet vægt 240 g)
- 150 g medjool dadler
- 50 g hasselnødder
- 4 spsk. kakaopulver (20 g)
- 1 tsk. vaniljepulver
- 1 dl vand
- Pynt
- Kakaopulver
- Hasselnøddeflager

### TIP:

Kakaohummussen kan tilsættes krydderier – fx kanel for smag af jul.

Lækker og cremet kakaohummus – et skønt alternativ til den klassiske hummus.

Kakaohummussen har en dejlig smag af ristede hasselnødder og den er tilsat sødme fra dadler.

Nyd den skønne spise til morgenmaden eller en eftermiddagssnack.

## MADLAVNING

### MED ANJA

## EN LILLE SKÅL



**Sundhedscenter  
Skive**

Opskriften er udarbejdet af  
Klinisk diætist  
Anja Ejsing Rathje

## SÅDAN

## GØR DU

Dræn vandet fra kikærterne og udsten dadlerne.

Start med at fordele hasselnødderne på en bageplade beklædt med bagepapir. Rist hasselnødderne i ovnen ved 200° C i ca. 10 minutter, til skallen begynder at løsne sig. Løft hasselnødderne ved hjælp af bagepapiret over på et rent viskestykke og rul dem heri, så skallen falder af. Det gør ikke noget, at der sidder lidt skal tilbage.

Kom hasselnødderne i en foodprocessor og blend dem til hasselnøddemel.

Tilsæt de resterende ingredienser, og blend det godt sammen til en glat og ensartet masse. Tilsæt evt. ekstra vand for en tyndere konsistens.

Har du ikke en foodprocessor, kan du bruge en stavblender i stedet for.

Pynt kakaohummussen med et drys kakaopulver og lidt hasselnøddeflager.

Spis kakaohummussen på et godt stykke grovbrød.