Ayuntamiento de Boadilla del Monte

Hummus de cacao y avellanas

Ingredientes

- 400g garbanzos cocidos
- 40g mantequilla de avellanas
- 40g cacao en polvo
- 80g dátiles
  (hay que hidratarlos en agua antes)
- 50ml leche avena
- 50ml agua
- Vainilla al gusto

Objetivos

Descubrir meriendas saludables

Fomentar momentos en familia

Receta

Añadimos todos los elementos al procesador o batidora y trituramos hasta tener la textura típica del hummus.
Ponemos el hummus en un bol.
Cortamos las frutas que hayamos elegido en bastones o triángulos y ya estamos listos para merendar.
A dipear...!!