



Chocolate Hummus

Ingredients:

- 1 can (15 oz) chickpeas, drained & rinsed (or 1 $\frac{1}{2}$ cups cooked chickpeas)
- $\frac{1}{4}$ cup unsweetened cacao powder (or cocoa powder)
- $\frac{1}{4}$ cup maple syrup, agave, or honey (to taste)
- 2-3 teaspoon plant-based milk or water (to thin)
- 2 teaspoons vanilla extract
- Pinch of sea salt



Directions:

1. Add chickpeas, cacao powder, sweetener, vanilla, and salt to a food processor.
2. Blend until smooth, scraping sides as needed.
3. Add plant-based milk (a little at a time) until creamy.
4. Taste and adjust sweetness or chocolate flavor as desire.

Serving ideas:

- Spread on whole grain toast
- Dip with apple slices or strawberries
- Enjoy with pretzels or crackers



SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!

Recipe adapted from:
Chocolate Hummus -
JoyFoodSunshine



Hummus de chocolate

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados (o 1 $\frac{1}{2}$ tazas de garbanzos cocidos)
- $\frac{1}{4}$ de taza de cacao en polvo sin azúcar (o cacao en polvo)
- $\frac{1}{4}$ taza de jarabe de arce, agave o miel (al gusto)
- 2-3 cucharaditas de leche vegetal o agua (para diluir)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Una pizca de sal marina

Instrucciones:

1. Agregue los garbanzos, el cacao en polvo, el jarabe de arce, la vainilla y la sal a un procesador de alimentos.
2. Licue hasta que quede suave, raspando los lados según sea necesario.
3. Agregue la leche vegetal (poco a poco) hasta que quede cremosa.
4. Pruebe y ajuste el dulzor o el sabor del chocolate según su deseo.



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS RECETAS!

Receta adaptada de: Hummus
de chocolate -
JoyFoodSunshine