

COOKIE-DOUGH

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (400g)
4 EL Erdnussmus
3 EL Agavendicksaft oder
Ahornsirup
1 EL Kokosblütenzucker
½ EL Zimt
½ Vanilleschote
1 EL Chia-Samen
2 EL Kakaonibs
2 EL getrocknete Kirschen

Zubereitung:

- 1.** Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und gut abwaschen.
- 2.** Vorsichtig die äußere helle Schale entfernen und nochmals mit Wasser abbrausen.
- 3.** Die geschälten Kichererbsen in eine Schüssel mit ausgelegtem Küchenpapier geben und durch leichtes Schwenken der Schüssel trocknen.
- 4.** Die Kichererbsen nun zusammen mit Erdnussmus, Flüssigsüße, Kokosblütenzucker, Zimt, Vanille und Chia-Samen in ein hohes Gefäß geben.
- 5.** Alles mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten.
- 6.** Am Ende die Kakaonibs und getrockneten Kirschen unterheben und sofort servieren.

Wer keine Erdnüsse mag, kann diese stattdessen mit Mandelmus oder Cashewmus ersetzen. Für mehr Konsistenz sorgen außerdem gemahlene Mandeln oder Haselnüsse. Falls die Masse zu trocken ist, kann man etwas Pflanzenmilch hinzugeben.

