

Cizrnová čoko-pomazánka



Cizrnová čoko-pomazánka je zdravější verzí oblíbené čokoládové pomazánky, kterou se nemusíte bát dávat ani dětem – jednak má skvělé nutriční složení a jednak chutná opravdu skvěle.

Porce: 1 sklenička

Doba přípravy: 10 min

Označení: vegetariánské, veganské, bezlepkové

Ingredience

- 100 g sterilizované nebo uvařené cizrny
- 5 lžic rostlinného nápoje
- 1 lžice lísko-oříškového másla
- 1 lžice kakaa
- 2 lžice tekutého medu

Postup

1. Sterilizovanou cizrnu dobře propláchněte pod tekoucí vodou.
2. Všechny suroviny dejte do výkonného mixéru a umixujte do hladka. Podle konzistence ještě přidejte rostlinný nápoj případně trochu oříškového másla. Konzistence by měla být tak akorát jako pasta.
3. Cizrnovou čoko-pomazánku můžete mazat na pečivo, na banán, použít do různých dezertů nebo ji třeba mlsat samotnou jen tak. Skladujte v lednici a spotřebujte do týdne.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com