
183. "Hummus bananowy z limonką"

Po dużym zainteresowaniu hummusem czekoladowym, na Waszą prośbę, dzielimy się dziś drugim przepisem na słodki hummus. Bananowa wersja z limonkami na pewno przypadnie Wam do gustu. Polecamy też angielską wersję odcinka z napisami przygotowanymi przez Translab.

Czas przygotowania: 20 minut + czas moczenia i gotowania ciecierzycy

Ilość: 4 słoiki po 250 ml.

Składniki

- 1 szklanka suchej ciecierzycy
- 20 dag obranych bananów
- 3 limonki
- 100 ml mleka kokosowego
- 10 dag rafinowanego tłuszczu kokosowego
- 10 dag sezamu
- 10 dag brązowego cukru pudru lub ksylitolu

Sposób przygotowania

Suchą ciecierzycę zalewamy wodą na noc. Rano przecedzamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości, to jest około 1-2 godziny. Pamiętajmy, żeby w trakcie gotowania ciecierzycy była przykryta wodą. Gotujemy ją na małym ogniu, ponieważ strączkowe lubią kipieć. Sezam podprażamy na patelni lub w piekarniku, jeżeli chcemy uzyskać bardziej orzechowy smak. Jednakże pamiętajmy o tym, że w wysokiej temperaturze giną kwasy omega. Sezam miksujemy na jednolitą masę, uzyskując ten sposób pastę tahini. Ciecierzycę odcedzamy i miksujemy na jednolitą masę, dodając w trakcie miksowania po odrobinie mleka kokosowego. Dodajemy banany i jeszcze raz miksujemy. Skórkę z limonek ocieramy i wrzucamy do ciecierzycy, następnie limonki przekrajamy na pół, wyciskamy z nich sok, który również dodajemy do masy. Dorzucamy cukier, tłuszcz kokosowy, tahini i dokładnie miksujemy po raz ostatni, aż konsystencja będzie gładka i możemy smarować kanapki, naleśniki lub bliny. Smacznego i na zdrowie!