

---

## 184. "Hummus kokosowo-waniliowy" / "Coconut and vanilla hummus"

Dziś dzielimy się kolejnym przepisem na słodki [hummus](#). Tym razem wersja dla miłośników kokosa. Mamy też angielską wersję odcinka z napisami przygotowanymi przez Translatab.

We're sharing another sweet hummus recipe today. This version is for coconut lovers.

Czas / Time: 20 minut + czas moczenia i gotowania ciecierzycy / chickpeas soaking and boiling time

Ilość: 4 słoiki po 250 ml / 4 jars, 250 ml each

### Składniki

- 1 szklanka suchej ciecierzycy / glass dry chickpeas
- 1 banan / banana
- 150 g brązowego cukru pudru lub ksylitolu / powdered brown sugar or xylitol
- 100 ml mleka kokosowego / coconut milk
- 100 g wiórków kokosowych / ried coconut
- 100 g nierafinowanego oleju kokosowego / 1 non-refined coconut oil
- 100 g sezamu / sesame
- 1 łyżeczka naturalnej esencji waniliowej lub 1 laska wanilii zmiksowana z cukrem / teaspoon vanilla essence or one vanilla stick ground with sugar

### Sposób przygotowania / Instructions:

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 miksujemy na jednolitą masę, uzyskując w ten sposób pastę tahini. W tym wypadku nie prażymy sezamu, aby nie zakłócał aromatu kokosa. Ciecierzycę odcedzamy i miksujemy z bananem. Osobno miksujemy wiórki kokosowe z cukrem pudrem, dodając w trakcie miksowania po odrobinie mleka kokosowego. Po czym wlewamy je do zmiksowanej ciecierzycy, dodajemy tahini, olej kokosowy, esencję waniliową i ostatni raz miksujemy, aż konsystencja będzie gładka i możemy smarować kanapki, naleśniki lub bliny. Smacznego i na zdrowie!

Soak dry chickpeas overnight. Drain it in the morning. Pour fresh water over it, boil it until it's soft (1-2 hours). Remember that the water must cover the chickpeas during the boiling. Simmer it on low heat as legumes often boil over. Blend the sesame until it's smooth - this is how you get the tahini paste. In this case, don't roast sesame so that it doesn't disturb the coconut aroma. Drain the chickpea and mix it with banana. Blend the dried coconut with powdered sugar separately. Add coconut milk in bits during the blending. Pour it over the blended chickpeas, add tahini, coconut oil and vanilla essence. Blend it for the last time until it's smooth. It can be spread over sandwiches, pancakes or blini. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>

