

# VEGANER SCHOKOAUFSTRICH

Kategorien: Süßkram, vegetarisch

*Dieser Schokoaufstrich hat es in sich: Nicht nur gesund und ausgewogen kombiniert, sondern auch superlecker auf Knäcke, Lifechanging Bread, selbstgemachten Brötchen oder pur – ich könnte mich reinsetzen!*



## Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

- ★ 1 Dose Kichererbsen (das sind ca. 400g vor dem Abgießen)
- ★ 50 g gemahlene Mandeln
- ★ 6 Datteln
- ★ 30 g Backkakao entölt
- ★ ½ Vanilleschote oder ½ Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- ★ 100 ml Reisdrink oder Mandeldrink (evtl. etwas mehr)
- ★ 1-3 EL Ahornsirup

## Zubereitung:

Gieß die Kichererbsen ab und gib sie zusammen mit den anderen Zutaten (vielleicht erstmal nur 1 EL Ahornsirup) in einen Mixer und mix alles auf hoher Stufe durch, bis eine cremige Masse entsteht.

Möglicherweise musst du noch etwas Flüssigkeit (Milchersatzprodukt) zugeben oder auch noch nachsüßen – probier aber erstmal, wie es dir mit der Süße schmeckt.

## FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:  
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG*

### TIPP

Du kannst den Aufstrich nach dem Mixen mit Krokantstückchen, Kakaonibs oder gehackten Mandeln verfeinern oder vor dem Mixen Ingwer, Chili oder Zimt zugeben.