

## ale jak to na słodko?

tekst i zdjęcia: Jola Słoma i Mirek Trybulak

**Ciecierzycza z bananem** lub kokosem? Okazuje się, że takie **rzadko spotykane połączenia** świetnie się sprawdzają i z każdym dniem zyskują nowych fanów

Jakiś czas temu, w jednym z odcinków naszego programu kulinarnego, podzieliśmy się przepisem na humus czekoladowy z daktylami. Potraktowaliśmy go jako jednorazowy wybryk, który miał być zdrową alternatywą dla popularnych czekoladowych smarowideł na kanapki, których smak kusi dzieci w każdym wieku. Skład tych czekoladowych pokus pozostawia jednak wiele do życzenia. Myśleliśmy, że przepisem tym zadowolimy niektóre podniebienia i po temacie. Okazało się jednak, że jeden humus na słodko to trochę za mało, o czym dano nam znać w komentarzach pod naszymi przepisami na YouTube. Zostaliśmy zatem zainspirowani do stworzenia kolejnych wersji, planując zająć się tym za czas jakiś. Życie jednak pisze swoje scenariusze. Gdy zlecono nam opracowanie kilku przepisów z użyciem bananów podczas promocji produktów *fair trade*, okazało się, że ten owoc idealnie komponuje się z ciecierzycą i *tahini*. Na dodatek można nadawać mu różne smaki z pomocą odpowiednich składników. Powstała w ten sposób jedna wersja dla miłośników kokosa i wanilii, a druga dla tych, którzy wolą lekko kwaśną i aromatyczną limonkę. Jak zwykle bardzo chętnie dzielimy się naszymi nowymi pomysłami

również tutaj, zachęcając do własnych eksperymentów. My na pewno nie poprzestaniemy na dotychczasowych trzech opcjach, zwłaszcza że trwa sezon na truskawki i maliny, a gdy ich zabraknie, pewnie zainteresujemy się mango i ananase. Marakują też kusi, więc na pewno kiedyś trafi do naszego humusu. Smacznego i na zdrowie! »«

### Humus bananowy z limonką

(4 stoiki po 250 ml, czas przygotowania: 20 minut plus czas moczenia i gotowania ciecierzycy)

1 szkl. 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

Suchą ciecierzycę zalewamy na noc wodą. Rano precedzamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości, czyli około 1–2 godz. Pamiętajmy, żeby w trakcie gotowania ciecierzycy była stale przykryta wodą. Gotujemy ją na małym ogniu, ponieważ strączkowe lubią kipieć. Sezam podprażamy na patelni lub w piekarniku (jeżeli chcemy uzyskać bardziej orzechowy smak). Niedługo, bo w wysokiej temperaturze giną kwasy omega. Miksujemy na jednolitą masę, uzyskując w ten sposób pastę *tahini*.

Ciecierzycę odcedzamy i miksujemy na jednolitą masę, dolewając w trakcie po odrobinie mleka kokosowego. Dodajemy banany i jeszcze raz miksujemy. Skórkę z limonek ocieramy i wrzucamy do ciecierzycy, następnie limonki przekrawamy na pół, wyciskamy z nich sok, który również dodajemy do masy. Dodajemy cukier, tłuszcz kokosowy, tahini i dokładnie miksujemy po raz ostatni, aż konsystencja będzie gładka i będziemy mogli humusem smarować kanapki, naleśniki lub bliny.

### Humus kokosowo-waniliowy

(4 stoiki po 250 ml, czas przygotowania 20 minut plus czas moczenia i gotowania ciecierzycy)

1 szkl. suchej ciecierzycy  
1 banan  
15 dag brązowego cukru pudru lub ksylitolu

100 ml mleka kokosowego  
10 dag wiórków kokosowych  
10 dag nierafinowanego oleju kokosowego  
10 dag sezamu  
1 łyżeczka naturalnej esencji waniliowej lub 1 laska wanilii zmiksowana z cukrem

Suchą ciecierzycę zalewamy wodą na noc. Rano precedzamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości (przez około 1–2 godz.). Sezam miksujemy na jednolitą masę. Tym razem nie prażymy sezamu, aby nie zakłócał aromatu kokosa. Ciecierzycę odcedzamy i miksujemy z bananem. Osobno miksujemy wiórki kokosowe z cukrem pudrem, dodając w trakcie po odrobinie mleka kokosowego, po czym wlewamy miksaturę do zmiksowanej ciecierzycy, dodajemy *tahini*, olej kokosowy, esencję waniliową i miksujemy, aż konsystencja będzie gładka.



**Jola Słoma & Mirek Trybulak:** projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)

