SCHOKO – AVOCADO – MUS

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018

Ihr seid Naschkatzen wie ich und esst gern Mousse au Chocolat? Ihr sucht eine gesündere, zuckerfreie oder vegane Variante? Dann habe ich ein Schoko-Avocado-Mus für Euch. Und dieses ist super leicht zubereitet.

Folgende Zutaten benötigt ihr:

- 1 reife Avocado
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 kleine Tasse Trockenfrüchte
- 2 EL Nussmus
- 3 gehäufte EL Kakao
- Vanille, Zimt, Chili
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte mit etwas Wasser einweichen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten zu einem cremigen Mus pürieren. Mit Früchten der Saison servieren. Ich bin total begeistert.

Tipps: Wer das Ganze noch etwas lockerer haben möchte, kann Sahne (auch vegane) aufschlagen und zu dem Mus essen. Einfach unterheben und fertig. Auch könnt ihr die Trockenfrüchte in etwas Rum einlegen und schon habt ihr ein ganz anderes Dessert. Minze klein gehackt unter dem Schokomus ist auch köstlich.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Desserts

Viel Freude beim Ausprobieren,

eure Karin Knorr