

SCHOKO-CREME aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2019



Hallo meine Lieben, fahrt ihr genauso wie ich auf Desserts ab? Ich habe etwas ausprobiert, dass ich unbedingt mit euch teilen muss. Ich bin ja immer auf der Suche nach Zuckeralternativen und wie ihr schon mitbekommen habt, süße ich oft mit Obst. Meine Kombination heute ist ziemlich spannend. Aus Bananen und Bohnen ist ein leckeres Dessert geworden, dass ihr unbedingt ausprobieren solltet.

Zutaten für 4 Portionen:

- 140 g schwarze Bohnen
- 1 Banane
- 15 g Mandeln (oder Nüsse eurer Wahl)
- 1 TL Kakaopulver
- 50 ml Mandelmilch (alternativ Soja-, Hafer- oder Kokosmilch)
- 50 g Mandelmus
- 40 g Ahornsirup (oder Süße eurer Wahl)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten. In Gläser abfüllen und mit Früchten (Beeren) und Minze servieren.

Tipp: Wer diese Art von Dessert mag, kann die Zutaten auf Vorrat haben und das Schoko-Mus in wenigen Minuten zubereiten. Bei den Zutaten könnt ihr wie immer variieren.

Gesundheitstipps: Die schwarzen Bohnen sind wie alle Hülsenfrüchte, reich an Proteinen. Dieses Protein in den schwarzen Bohnen hat allerdings eine Besonderheit: es ähnelt sehr stark dem tierischen Eiweiß und ist somit eine vollwertige Alternative zu Fleisch und Milchprodukten. Neben Ballaststoffen, Vitaminen A und B enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente. Das wären unter anderem Calcium, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium. Ungesättigte Fettsäuren können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken.

Dieses Dessert könnte ich auch gefallen: [Schokoladenmus mit Himbeeren](#)

Viel Spaß beim Probieren.

AVOCADO – die SUPERFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2019



Heute möchte ich euch die Avocado ein wenig näher vorstellen. Es gibt so viele Artikel über die Avocado, warum wir sie essen und warum wir lieber die Finger davon lassen sollten. Wer mich schon länger kennt, weiß, dass ich sehr gern Avocado esse. Jedoch ist es mir auch wichtig, das man darauf achtet, wie sie angebaut, geerntet und transportiert wird. Schaut daher bitte genauer hin, woher ihr sie bekommt. Ich zeige euch heute, was die tolle Frucht zu bieten hat, wo sie überhaupt herkommt und so allerlei spannende Geschichten. Wusstet ihr, dass die Avocado eine Beere ist?

Avocado in der Vergangenheit

So ganz genau weiß man nicht, wo sie beheimatet war. Wenn man Büchern und Beiträgen glauben kann, wurde die Avocado etwa vor 9000 Jahren das erste mal erwähnt. Das Ursprungsland soll Guatemala gewesen sein. Mexiko wird auch erwähnt. Die Inkas haben den Kern und das Fruchtfleisch als Aphrodisiakum verwendet. Bei den Azteken galt sie als Fruchtbarkeitsfrucht. Die Indianer setzten unter anderem die Blätter als fiebersenkendes Mittel ein. Im 17. Jahrhundert brachten die Seefahrer die Frucht nach Europa. Jedoch erst in den letzten Jahren wurde die Avocado auch vermehrt in unseren Küchen und auf den Tellern verwendet.

Avocado in der Heilkunde

Tees aus den Blättern der Avocado galten schon bei den Indianern als Heilmittel. So wurde der Tee bei Fieber, aber auch bei Darmbeschwerden gereicht. Für die Haut unter anderem ist Avocadomus ein reines Wundermittel. Die Vitamine (zum Beispiel Vitamin E) unterstützen die Haut bei der Regeneration und vor Alterung. Also könnten wir es tun, wie Marlene Dietrich: eine halbe Avocado essen, die andere Hälfte als Maske aufs Gesicht legen.

Durch den hohen Nährstoffgehalt wirkt sich die Avocado auch positiv auf unsere Gesundheit aus. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium unterstützen

unser Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich bietet die Avocado essentielle Aminosäuren. Sie macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Avocado in unserer Küche

Am besten kauft man die Avocado noch etwas hart und legt sie mit Äpfeln in eine Schale oder Papiertüte. Dort kann sie langsam reifen und ist für den Gebrauch bestimmt. Ich mag dieses SUPERFOOD in allen Variationen. Als Aufstrich oder Dip, im Salat, mit warmen Tomaten, als Süßspeise und natürlich ganz klassisch als Guacamole.

Rezept-Ideen findet ihr hier: [Avocadocreme](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#), [Couscous-Salat mit Avocado](#)

Ich hoffe, ich konnte euch die Avocado ein wenig schmackhaft machen und freue mich, wenn ihr mir schreibt, was ihr so leckeres mit der Avocado zaubert.

Alles Liebe und bis bald

eure Karin Knorr