

# 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

---

# WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I TIPPS I WÜNSCHE

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Jetzt sind die Stunden gezählt bis Weihnachten. Vielleicht läuft ihr noch durch die Geschäfte, um Kleinigkeiten zu kaufen oder ihr sitzt ganz entspannt vor einem Glas Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt ☐ Ich bereite schon das Essen für die nächsten Tage vor, beziehungsweise überlegen, wie ich sie gestalte. Ich habe in diesem Jahr den Luxus, alles schon fertig zu haben und kann noch ein wenig vor mich hin träumen, mich ausruhen, mich mit Freunden und der Familie treffen.

## **Last-Minute-Liste**

Bevor ich euch allen ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest wünsche, habe ich noch #5ünf Rezept-Ideen für Euch zusammen gefasst.

### **Tipp 1 – Traditioneller Kartoffelsalat**

Bei uns gibt es wie jedes Jahr Heiligabend Kartoffelsalat und Würsten. Mein Rezept zum Kartoffelsalat findet ihr [hier \(einfach klicken\)](#) oder auf meinem YouTube – Kanal

### **Tipp 2 – Selbstgemachtes Rotkohl**

Ein weiteres Gericht gibt es bei uns immer: selbstgemachtes Rotkohl. Dazu gibt es auch ein Rezept [hier auf meinem Blog](#) von mir. Ich habe da kein bestimmtes Rezept, mache es einfach wie es mir in den Sinn kommt und es schmeckt meinen Gästen. Meine Mama kocht den Kohl einfach mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss kommt ein kleiner Schluck Essig und eine Prise Zucker dazu. Den Geschmack verstärkt sie mit ausgelassenem Speck. Ich persönlich nehme Butter.

### **Tipp 3 – Omas Hühnersuppe**

Vorsuppen dürfen bei vielen an Feiertagen oder bei einem Festessen nicht fehlen. Bei meiner Mama ist es immer eine Hühnersuppe. Das Rezept dazu findet ihr [HIER](#).

#### Tipp 4 – Schokoladenmus

Zum Nachtisch habe ich für euch Schokoladenmus mit Himbeeren. Ihr braucht dazu nur #5ünf Zutaten und ist ein leichtes Dessert, dass man gut vorbereiten kann. Dieses und weitere Rezept findet ihr hier <https://rezepte.knorr-fit.de/category/dessert/>.

#### Tipp 5 – Weihnachtsplätzchen

Wem jetzt noch Gebäck für die Feiertage fehlt, dem kann ich meine Plätzchen-Rezepte empfehlen. Diese haben nur #5ünf Zutaten und sind in kurzer Zeit fertig. Die Rezepte [findet ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch mit meiner „Last-Minute“ – Liste ein wenig unter die Arme greifen und wünsche euch allen eine schöne Zeit mit euren Lieben bei leckerem Essen. Bleibt gesund und seid lieb begrüßt von

eurer Karin Knorr

---

## SCHOKOLADENMUS mit Himbeersoße

geschrieben von Karin Knorr | 23. Dezember 2018



Ein Stück Schokolade hilft vielmals, um sich wieder besser zu fühlen. Doch plagt nach dem Genuss oft das schlechte Gewissen. Dabei muss man es gar nicht haben. Denn die Schokolade ist ein wichtiger Wirkstofflieferant. So senkt der hohe Kakaogehalt (optimal 70 %) zum Beispiel den Blutdruck und Entzündungen sowie stärkt das Immunsystem. Vielen ist die dunkle Schokolade zu bitter, daher wird sie auch in vielen Varianten angeboten, unter anderem mit Gewürzen und Honig oder Fruchtfüllungen.

Lecker ist die dunkle Schokolade auch zerlassen in heißer Milch. Mit Gewürzen wie Zimt, Pfeffer, Chili abgeschmeckt schützt sie vor Erkältungskrankheiten. Das folgende Rezept ist ein leichter und dazu noch gesunder Nachtisch.



#### Zutaten für 4 Personen

- 100 g Schokolade (70 %)
- 500 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 3 bis 4 TL Honig
- 300 g Himbeeren

#### Zubereitung

Schokolade zerlassen oder klein raspeln. Den Quark und Honig dazu geben und gut verrühren. Nun die Schlagsahne steif schlagen und unter heben. Jetzt kann jeder nach Fantasie Gewürze dazu geben und mit Früchten garnieren. Die Himbeeren pürieren oder als ganze Früchte schichtweise in einem Glas servieren.

**Tipp:** Wem die Schlagsahne zu mächtig ist, der kann auch Sahnequark nehmen oder den Quark nur mit etwas Milch oder Sprudel anrühren.

*Hier habe ich eine vegane Variante für euch: [Schoko – Avocado – Mus](#)*

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren

eure Karin Knorr