



5-MINUTEN-SCHOKOMOUSSE

Sündenfreie Suchtgefahr!

Weil Schokolade so lecker ist, hier noch ein Rezept damit. Diese Mousse ist unglaublich cremig, enthält nur wenige und dazu gesunde, ausschließlich pflanzliche Zutaten mit wertvollen Nährstoffen, ist in wenigen Minuten zubereitet und hat ein hohes Suchtpotenzial. Ein Ausprobier-Muss! Los geht's auf direktem Weg in die cremig-flaumige Schoko-Wunderwelt! Wer genügend Zeit hat, sollte als Topping unbedingt das Granola von Seite 53 zubereiten. Es passt perfekt auf dieses Schokomousse und sorgt für den nötigen Crunch.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | ZEIT INSGESAMT: 50 MINUTEN
ERGIBT 2 DESSERT-PORTIONEN | VEGAN, FREI VON RAFFINIERTEM ZUCKER, GLUTENFREI

1 reife Avocado
50 ml Hafer- oder Mandelmilch
25-30 g Kakaopulver
50-60 g Kokosblütenzucker
50 g Mandel- oder Haselnussmus
¼ TL Vanille, gemahlen,
oder 1 TL Vanillepaste, nach Wunsch

TOPPINGS
Kakao-Crunch-Granola von Seite 53
Kakaonibs

Die Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch in der Schale mit einer Gabel etwas zerdrücken, mit einem Löffel aus der Schale lösen und in den Standmixer geben.

Hafermilch, Kakaopulver, Kokosblütenzucker und Nussmus dazugeben, glatt und cremig mixen.

In Schalen verteilen.

Für alle, die nicht warten können, sofort mit den Toppings garnieren und genießen. Für ein gesteigertes Geschmackserlebnis für etwa 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann garnieren und servieren. Wenn das Schokomousse nämlich schön kalt ist, schmeckt es noch besser!

TIPPS

- Das Schokomousse hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank 2-3 Tage. Die Toppings jedoch erst kurz vor dem Genießen daraufgeben, sonst werden sie weich.
- Nach Wunsch für einen fruchtigen Touch das Schokomousse mit Beeren [frisch oder gefroren und leicht angetaut, je nach Saison], zum Beispiel Erdbeeren oder Himbeeren, toppen.
- Statt im Standmixer kann das Mousse auch mit dem Stabmixer zubereitet werden – Hauptsache, die Masse ist ganz glatt und cremig.