

Vegane Schokomousse

Zutaten für 3 kleine Schälchen

- 1 mittlere Avocado
- 1 EL Backkakao
- ca. 1 bis 2 EL Agavendicksaft
- etwa 10 EL Pflanzendrink | z.B. Hafermilch
- optional: gehackte Nüsse als Topping

Hilfsmittel:

- Messer
- Schüssel bzw. höheres Gefäß zum Pürieren
- Mixer oder Pürierstab
- Löffel
- nach Bedarf: Schneebeesen
- Kühlschrank
- Schälchen

Nährwertangaben pro 100 g: 178 kcal | 7 g KH | 1 g E | 15 g F

Abkürzungen: EL = Esslöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch der Avocado von der Schale lösen und in einen Behälter geben. Agavendicksaft, Kakao und Pflanzendrink hinzufügen. Alles miteinander vermischen bzw. zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Bedarf mehr Pflanzendrink hinzufügen.

2. Die vegane Schokomousse in Schälchen abfüllen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

Tipp

Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von etwa 1 bis 2 Tagen verzehren.

