



Avocado-Schokoladen-Mousse

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
12min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	30 g
Kokosnussöl	1 TL
Minze, frisch	15 g
Avocado	2 St.
Kakaopulver	2 EL
Agavendicksaft	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, Pürierstab

1. Cashewkerne grob hacken. In einem Topf ohne Öl auf mittlerer Stufe Cashewkerne ca. 5 Min. rösten. Kokosnussöl in ein warmes Wasserbad stellen, damit es flüssig wird. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
2. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. In einem Gefäß mit einem Pürierstab Avocado, Kakaopulver, Agavendicksaft und flüssiges Kokosnussöl zu einer geschmeidige Masse pürieren.
3. Avocado-Schokoladen-Mousse in kleine Gläser füllen, mit Cashewkernen und Minzblättchen garnieren und bis zum Servieren kalt stellen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g