

Rezept

Avocado-Bananen-Aufstrich

Ein Rezept von Avocado-Bananen-Aufstrich, am 18.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 reife Banane | 1 Avocado |
| 2 TL Kakaopulver | 4 weiche Datteln (für die Großen, nach Belieben) |
| 1 Schraubglas (200 ml) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 6 g F, 1 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke brechen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Avocadofruchtfleisch aus der Schale herauslösen und zusammen mit den Bananenstücken in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig pürieren. Das Kakaopulver unterrühren.

2. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen. Das Glas gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sich der Aufstrich 1-2 Tage.

3. So schmeckt es den Großen: Der Aufstrich ist auch ein superleckeres Dessert. Einfach die Datteln mitpürieren und den Aufstrich mit frischen Beeren in kleinen Gläsern servieren.