

## Rezept

# Avocado-Mousse mit Mango

Ein Rezept von Avocado-Mousse mit Mango, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>2</b> Avocados	<b>1 EL</b> Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	<b>3 EL</b> Kakaopulver
<b>4 EL</b> Ahornsirup (ersatzweise flüssiger Honig)	<b>6 EL</b> Milch
$\frac{1}{2}$ Mango (ohne Stein; ca. 250 g)	<b>30 g</b> Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 27 g F, 6 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen. Das Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.

---

2. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Kakao und Ahornsirup zum Avocadopüree geben und alles fein mixen. Dann esslöffelweise so viel Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Creme in Dessertschalen verteilen und abgedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

---

3. Ca. 15 Min. vor dem Servieren die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schokolade grob hacken oder raspeln. Die Mangowürfel auf der Mousse verteilen und zum Servieren mit der Schokolade bestreuen.