

Rezept

Avocado-Schoko-Mousse

Ein Rezept von Avocado-Schoko-Mousse, am 11.12.2024

Zutaten

1 reife Avocado	2 TL Limettensaft
3 EL Milch (1,5 % Fett)	1 1/2 EL Kakaopulver (schwach entölt)
2 EL Ahornsirup	125 g Physalis
5 EL Orangensaft	¼ TL Guarkernmehl
2 TL Pistazienkerne	2 TL Kakaonibs

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 28 g F, 5 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Fruchtfleisch und Limettensaft in einem hohen Rührbecher pürieren. Milch, Kakao und Ahornsirup dazugeben und kurz untermixen. Die Creme in Gläser füllen und abgedeckt 2 Std. kalt stellen.

2. Inzwischen die Physalis aus den Hüllen lösen und halbieren. Orangensaft und Physalis in einem kleinen Topf aufkochen.

3. Das Guarkernmehl unter Rühren darüberstäuben, das Kompott kurz aufkochen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

4. Die Pistazien hacken. Kompott auf der Avocado-Mousse verteilen, mit Pistazien und Kakao-Nibs bestreuen und servieren.