

Rezept

# Beerige Schokocreme aus Süßkartoffeln

Ein Rezept von Beerige Schokocreme aus Süßkartoffeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> gemischte Beeren (frisch oder TK)	<b>200 g</b> Süßkartoffeln
<b>2 EL</b> rohes Kakaopulver	<b>1 EL</b> Mandelmus
<b>2 EL</b> Kokosblütensirup	<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 18 g F, 11 g EW, 76 g KH

## Zubereitung

1. Frische Beeren waschen und verlesen bzw. putzen. TK-Beeren in einem Sieb auftauen lassen.

---

2. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in einem Topf in wenig Wasser zugedeckt in ca. 10 Min. gar dünsten. Dann abgießen und abtropfen lassen.

---

3. Süßkartoffeln, Kakao, Mandelmus, Kokosblütensirup, Vanille und 50 ml Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Pürier-stab fein mixen.

---

4. Die Süßkartoffel-Schoko-Creme in einer Schale mit dem Beeren-Mix anrichten.