

Rezept

Beerige Schokocreme aus Süßkartoffeln

Ein Rezept von Beerige Schokocreme aus Süßkartoffeln, am 26.04.2024

Zutaten

100 g gemischte Beeren (frisch oder TK)	200 g Süßkartoffeln
2 EL rohes Kakaopulver	1 EL Mandelmus
2 EL Kokosblütensirup	1 Msp. 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.