



Lecker und gesund: Avocado-Schokomousse

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 2 gefrorene Bananen
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL (dunkles) Mandelmus (oder Cashewmus) + Mandelmus zum Garnieren
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Zimt
- 30 g roher Kakao
- 2 EL Agavendicksaft (alternativ Reissirup oder Ahornsirup)
- 50 ml Espresso (kann entfallen)
- 30-40 g Granatapfelkerne
- Optional: 1-2 TL geschälte Hanfsamen und 1 TL Chiasamen
- Zum Garnieren: Minzblättchen

Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit + 2 geschälte Bananen über Nacht einfrieren)

1. 2 Bananen schälen, stückeln und über Nacht in einem Gefrierbeutel ins Tiefkühlfach legen.
2. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einen [Hochleistungsmixer](#)* (*Amazon Affiliate Link/ dies ist mein geliebter Vitamix!) geben. Die beiden gefrorenen Bananen, 1 EL Zitronensaft, 2 EL dunkles Mandelmus, 1 Prise Meersalz, 1 TL Zimt, 30 g Kakao und 2 EL Agavendicksaft dazu geben. 50 ml Espresso frisch aufbrühen (optional), ebenfalls in den Mixer geben und alle Zutaten zu einer cremigen Schokomasse pürieren.
3. Die Schokomasse in zwei Schale streichen. Nach Belieben Mandelmus auf die Schokocreame träufeln, die Granatapfelkerne auf die beiden Portionen aufteilen und das Schokomousse mit geschälten Hanfsamen, Chiasamen und Minze garniert servieren.