

# Lecker und gesund: Avocado-Schokomousse

Dieses Avocado-Schokomousse ist genau das richtige für Naschkatzen wie mich! In wenigen Minuten gemacht, sündhaft gut und dazu auch noch voller Nährstoffe. Gesund sündigen geht also wirklich! Überhaupt bin ich ein ganz großer Schokolade-Fan und als ich vor über fünf Jahren vegan wurde, hatte ich anfangs bedenken, dass der Schoko-Genuss für mich nun allemal vorbei sein könnte. Aber weit gefehlt! Inzwischen gibt es ja nicht nur sehr leckere vegane Schoki in Reformhäusern und Biosupermärkten, sondern mit rohem Kakao kann man sich süße Nachtische und schokoladige Snacks im Handumdrehen selbst machen. Ich verlinke hier "zum Beweis" gleich Mal mein ["Death-by-Chocolate Mug Cake"](#), eine super leckere [Schokoladen-Frühstückspizza](#), einen [Schoko-Kuchen mit Kirschen](#) und ein herrlich [schokoladiges Mousse mit Mandarinen](#)! Jetzt bin ich aber schon ganz gespannt auf Euer Feedback zu diesem köstlichen Schokotraum hier. Los geht's mit dem Genuss, xoxoxo Eure Lea

## 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)

2 Bananen schälen, stückeln und über Nacht in einem Gefrierbeutel ins Tiefkühlfach legen. 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. 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. So gesund kann Naschen sein: Cremig-süßes Avocado-Schokomousse mit Granatapfelkernen Lasst es Euch gutgehen, Ihr Lieben und esst Euch mal so richtig schokoladig satt! Big Love, Lea

## **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Dark Mousse au Chocolat](#)
- [Schoko-Pizza](#)
- [Schoko-Kirsch-Kuchen](#)