

Schoko-Avocado-Creme mit Sauerkirschen



Zutaten für 1 Portion

		kcal	KH	EW	F	Bst
80 Gramm	Avocado (1 Stück)	97	2	1,0	9	2,9
1 Esslöffel	Kakaopulver schwach entölt	59	3	3,4	3	3,9
2 Esslöffel	Kokosdrink Natur	4	1	0,1	0	0,1
1 Esslöffel	Sauerkirschen Glas AlnaturA	9	2	0,1	0	0,1
1,5 Esslöffel	Erythrit					
Gesamt		221	21	5,9	13	8,3

Zubereitung:

1. Das Fruchtfleisch der Avocado (sehr reif, fast schwarze Schale) zusammen mit Kakaopulver, Erythrit und Kokosdrink mit einem Mixer solange rühren, bis die Mousse eine cremig-feste Konsistenz erreicht hat.
2. Die fertige Schokocreme in ein Dessertglas umfüllen und mit Sauerkirschen dekorieren.
3. Vor dem Verzehr noch für etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

