

# Ernährungs vision Österreich



## **Veganes Avocado-Schoko-Mousse**

Mousse au chocolat ist ein echter Nachtisch Klassiker, den wohl jeder schon einmal gegessen hat.

Ein Schokoladenmousse mit Avocado herzustellen, klingt erst einmal ungewöhnlich, doch wer der Superfrucht für das Dessert eine Chance gibt, wird positiv überrascht sein.

Der dezente Eigengeschmack der Avocado passt sehr gut zu Kakao. Außerdem enthalten Avocados hochwertige Pflanzenfette, viele B-Vitamine und wertvolle Mineralstoffe.

Avocado Mousse ist deshalb eine ideale Süßspeise für Schwangere.

### **Die Zutaten:**

2	Stk	Avocado
4	EL	Kakao 100%
1	EL	Agavendicksaft

### **Die Zubereitung:**

1. Avocados schälen und den Kern entfernen. Avocados klein schneiden und in eine Schüssel oder einen Mixer geben.
2. Kakao und Agavendicksaft hinzugeben.
3. Alles im Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren bis eine cremige Masse entstanden ist.
4. Das Mousse in Gläser oder eine Schüssel füllen und für ein paar Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Wer möchte, kann die Avocado-Schoko-Mousse mit frischen Beeren verzieren. Zugegeben, so flaumig wie "echte" Mousse au chocolat ist die Avocado Variante nicht, dafür deutlich zuckerarmer und sogar vegan.