

Schokoladencreme mit Walnuss

Zutaten:

- ½ Tasse Walnüsse
- 1 Avocado
- 6 – 7 Datteln
- ½ EL Kakaopulver
- 1 EL Carobpulver
- etwas Vanillepulver
- rohe Kakaosplitter

Zubereitung:

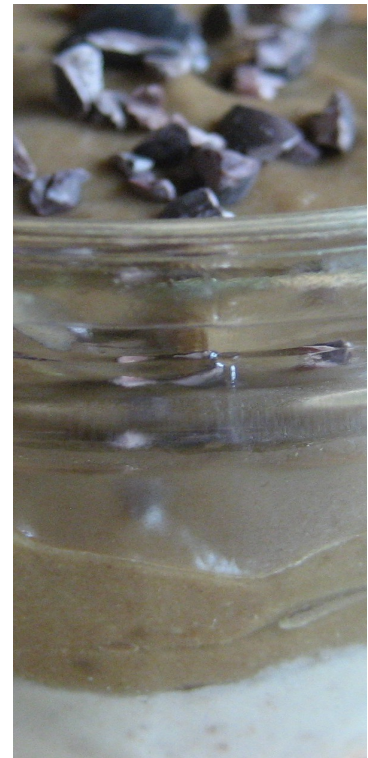
Die Walnüsse mahlen und mit 2 – 3 Datteln zu einer süßen Creme vermischen. In zwei Dessert-Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Aus der Avocado, den restlichen Datteln, Kakao-, Carob- und Vanillepulver eine Schokoladencreme mixen. Wer es süßer mag, mischt noch Apfel- oder Agavendicksaft dazu.

Die Creme auf dem Nussboden verteilen und mit Kakaosplittern bestreuen.

Wenn die Portion nicht sehr groß sein soll, reicht dieser Nachtisch auch für vier Personen.

Guten Appetit!



Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!