



Avocado-Schokocreme – wenig Zutaten, großer Genuss, ohne Zuckerzusatz

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 446 kcal

Zutaten

2 Stück(e) Avocados, mittelgroß

2 Stück(e) Bananen, mittelgroß

20 g Kakaopulver

40 g Schokolade (bei mir 85 %)

Zubereitung

1.

Zuerst alle Zutaten bis auf die Schokolade in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab oder Mixer zu einer glatten Creme vermengen.

Vorsicht, für alle, die einen Stabmixer verwenden, den Kakao möglichst zwischen Banane und Avocado und nicht oben auf platzieren, da sonst beim Mixen eine „Schokowolke“ entsteht.

2.

Anschließend die Schokolade in Stücke brechen, dazu geben und nochmal kurz mixen. Umso kürzer, umso größer bleiben die Schokoladenstücke in der Creme.

3.

Das Ganze 2–4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kaltstellen, so schmeckt die Creme am besten.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die einfachste Variation gelingt über die Menge an Kakaopulver und Banane. So lässt sich die Creme von „heller“ bis „dunkler“ Schokolade abwandeln und die Süße steuern. Das funktioniert natürlich genauso durch die Wahl der Schokolade, von Vollmilch bis extra Bitter kann hier je nach persönlicher Vorliebe angepasst werden.

Wer noch etwas extra „Crunch“ in seiner Schokoladencreme möchte, kann natürlich auch Kakaonibs oder Nussbruch hineingeben oder die fertige Creme mit unserem [Granola](#) genießen.

Auch ein Esslöffel Mandel- oder Nussmus kann eine spannende Textur und einen nussigen Geschmack verleihen.

Oder wie wäre es gerade jetzt zur Winterzeit noch mit ein paar extra Gewürzen wie Zimt, Vanilleextrakt oder einer Prise Meersalz, um den Geschmack zu intensivieren.

Ebenso kann ein Schuss Espresso oder Kaffeepulver der Schokocreme eine interessante Tiefe verleihen und als Wachmacher fungieren.

Die Schokocreme schmeckt neben dem puren Genuss übrigens auch hervorragend als Topping oder Glasur für Muffins oder Kuchen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Hauptzutat, die Avocado, ist reich an sehr gesunden Fetten, insbesondere einfach ungesättigten Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen können. Diese Fette fördern die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, sind wichtig für die Hormonbildung und tragen zur Sättigung bei. Die gesunden Fette in Avocados sind nicht nur nährstoffreich, sondern helfen auch, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhungerattacken zu reduzieren.

Obwohl wir Avocado mit viel Wärme in Verbindung bringen, findet die Erntesaison der uns am nächsten liegenden Anbaugelände mitten im Winter statt. Wer also europäische Avocados möchte, sollte diese in den Wintermonaten kaufen. Europäische Avocados wie z. B. aus Spanien sind in der Regel, je nach Jahr

und Temperaturen von November bis März erhältlich. Beim Kauf sollte nicht nur auf die Herkunft geachtet werden, sondern auch auf nachhaltige Anbaumethoden, idealerweise aus biologischem Anbau. Die Verwendung von Regenwasserspeichern ist ein Zeichen für regenerative Landwirtschaft, die darauf abzielt, die Bodenfruchtbarkeit zu erhalten und die Umweltbelastung zu minimieren.

Ich beziehe meine Avocados am liebsten über verschiedene Direktvermarktungswebsites direkt beim Bauern, dies ist z. B. über Crowd Farming oder Trübenecker möglich. Dort kann man die Avocados kistenweise bestellen, wenn man diese nach dem Erhalt auf verschiedene „Klimazonen“ im Haus verteilt, reifen sie unterschiedlich schnell nach und man hat lange frische Früchte.

Bananen sind reich an Kalium, das wichtig für die Herzgesundheit und den Blutdruck ist. Sie enthalten auch Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, sowie Vitamin C und B6, die das Immunsystem stärken und die Energieproduktion unterstützen.

Kakaopulver ist ein hervorragendes Antioxidans und enthält Flavonoide, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Es kann die Stimmung heben und die kognitive Funktion verbessern. Zudem kann es den Blutdruck senken und die Herzgesundheit fördern.

Dunkle Schokolade ist ebenfalls reich an Antioxidantien und kann das Risiko von Herzkrankheiten senken. Sie enthält Magnesium, das zur Entspannung der Muskeln beiträgt, und kann die Stimmung durch die Freisetzung von Endorphinen verbessern. Der hohe Kakaoanteil sorgt zudem dafür, dass sie weniger Zucker enthält als Milkschokolade.

Diese Kombination aus Nährstoffen und Zutaten macht die Avocado-Schokocreme zu einer nährstoffreichen Wahl für alle, die auf ihre Gesundheit achten.

Was ist das Fazit?

Avocado-Schokocreme ist eine schmackhafte und gesunde Option, die sich leicht zubereiten lässt und ohne zusätzlichen Zucker auskommt. Die Kombination aus gesunden Fetten, Vitaminen und Antioxidantien macht sie zu einem idealen Snack für alle, die Genuss und Gesundheit miteinander

Seite 4
verbinden möchten.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela