

Schokoladen-Mousse glutenfrei, laktosefrei & ohne Ei



- ZUTATEN:
- 1 reife Avocado
- 1 reife Banane
- 2 1/2 EL Kakaopulver ungezuckert
- 30 ml Wasser (oder etwas mehr)
- 30 ml Reissirup
- 10 Tropfen flüssige Stevia
- 1/4 TL Vanille-Extrakt

Im ersten Moment denken Sie wahrscheinlich... "Schokoladen-Mousse glutenfrei, milchfrei, eifrei, zuckerfrei und gesund – hmmm, klingt sehr gut! Aber Moment mal... mit Avocado?!"

Die Avocado, auch als palta oder aguacate (spanisch) bekannt, ist eine Frucht. Warum dann diese Frucht nicht auch einmal in einem Dessert verwenden? Es ist durchaus sinnvoll, da die Avocado von Natur aus leicht süß, cremig und lecker ist und sie lässt sich gut mit anderen Früchten kombinieren. Man kann sie sehr gut zu Eis hinzufügen um eine besonders cremige Konsistenz zu erhalten oder man püriert sie mit jeglicher Nicht-Milch und Zucker zu einem Shake.

Und dieses Schokoladen-Mousse ist göttlich! Die Zutatenmenge reicht für 2 Personen, wenn

man nicht schon die Hälfte gleich nach der Zubereitung nascht !



Zubereitung

Zuerst die Avocado und Banane mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer cremig pürieren. Sodann das Kakaopulver, Wasser, Reissirup, Stevia und Vanille-Extrakt hinzufügen und alles zusammen zu einer Creme mixen – sollte die Masse zu dick sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Bei Verwendung eines Standmixers, zwischendurch ein paar Mal die Seiten des Mixgefäßes mit einem Teigheber hinunterschaben, damit sich alle Zutaten gut miteinander vermengen.

Zum Schluss das Mousse nochmals abschmecken und ggf. etwas nachsüßen. In 2 Gläser oder Schalen füllen und für **mind. 2-3 Stunden kalt stellen** – das Schokoladen-Mousse schmeckt am besten gekühlt!

- **Dieses Rezept ist:** *Glutenfrei – Laktosefrei – Milchfrei – Sojafrei – Eifrei – Nussfrei – Zuckerfrei – Fructosearm – Vegan – Vegetarisch*

Tipps

Das Schokoladen-Mousse lässt sich gut schon am Vortag zubereiten und ist in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage haltbar.

Anstelle von Reissirup kann man auch **30 ml Honig oder Ahornsirup** verwenden – sodann die flüssige Stevia aber weglassen, da das Mousse ansonsten zu süß wird.

