

# Ein Traum in Schoko...

Die Avocado schälen und den Kern entfernen. Die Banane ebenfalls schälen. Die in Wasser eingeweichten Datteln abgießen. Dann alles, gemeinsam mit den restlichen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten. Sollte der Pürierstab nicht stark genug sein, dann alles in einen Mixer geben und zu Mus verarbeiten. Im Anschluss bei Bedarf noch mit einem Pürierstab feiner pürieren.

Das Schokomus kann nun noch mit Schokostreuseln, Schokodrops, Kokosflocken, gehackten Mandeln, Goji-Beeren, Sojasahne, Obst, Früchten oder was Euch beliebt verfeinert werden. Natürlich ist das kein Muss. Auch pur besteht Suchtgefahr.

Wie dem auch sein, einfach himmlisch...



## Zutatenliste:

(für drei bis vier kleine Portionen):

1 reife Avocado

1 reife Banane

10 Datteln (eine halbe Stunde in Wasser eingeweicht)

1 bis 2 EL Kakaopulver

1 Prise Salz

1 Messerspitze Vanille (frisches Mark oder aus der Mühle)

(bei Bedarf: etwas Wasser)

## Hinweise:

1) Die Avocado muss auf jeden Fall reif sein. Es gibt nichts Schlimmeres als hier ein unreife Avocado zu verwenden. Eine braune Außenseite ist völlig in Ordnung. Das gilt im Übrigen auch für die Banane.

2) Falls Ihr Medjool-Datteln verwenden wollt, denn reichen drei Datteln aus.

3) Die Prise Salz ist kein Muss, sollte man aber verwenden, da das Salz den Geschmack intensiviert.

4) Die Menge des Kakaos ist abhängig von Eurem Schokogeschmack. Mehr Kakao bedeutet, dass das Mus etwas bitterer wird.

5) Ist das Schokomus nach dem Pürieren zu fest oder lässt sich erst gar nicht pürieren? Dann einfach etwas Wasser (am Anfang wirklich nur sehr wenig) hinzufügen.



[www.facebook.com/veganbrunchduisburg](https://www.facebook.com/veganbrunchduisburg)

[www.vegangebiet-ruhr.de](http://www.vegangebiet-ruhr.de)

Email: [info@vegangebiet-ruhr.de](mailto:info@vegangebiet-ruhr.de)