

Avocado-Schokocreme – grünfruchtig!

Ayurvegan



Es gibt so Tage, da stimmt einfach gar nichts. Das Wetter ist scheußlich, der Termin kalender ist zu voll und die Haare sind über Nacht plötzlich zottelig geworden. Als ich an so einem Tag nach dem Einkaufen zu meinem Auto kam, steckte hinter dem Scheibenwischer das Rezept der Avocado-Schokocreme! Mit einem herzlichen Gruß von Melodie, meiner liebsten Yogalehrerin. An diesem Tag schien die Sonne wieder!

Avocado-Schokocreme – schnell gemacht

Durch die Avocados schmeckt die Schokocreme grünfruchtig und sie ist nicht so süß, das mag ich gerne. Das Dessert lässt sich ganz schnell herstellen, denn das Agar-Agar wird nur eingerührt, es muss nicht extra aufkochen und wieder abkühlen.

Wichtig ist, dass die beiden Avocados wirklich sehr weich sind. Bei mir war die eine

schön cremig weich, die andere nicht. Das machte mir beim Zerstampfen ein bisschen Mühe. Ich habe dann statt des Kartoffelstampfers den Pürierstab genommen.

Ayurvedisch und vegan

Das Rezept von Melody habe ich ayurvedisch abgewandelt und noch ein paar typische Gewürze dazu gegeben, die die Verdauung anregen. Denn die süße Creme ist Kapha erhöhend und die Gewürze gleichen es wieder etwa aus.

Genial ist die Kombination mit den karamellisierten Cashew-Kernen. Statt Erdbeeren kannst du auch Himbeeren, Johannisbeeren oder dein Lieblingsobst nehmen. Es ist die Kombination von Avocado, Schokolade, Nüssen und Obst, die dich ohne Umwege in den Himmel der Genüsse katapultieren wird.

Himmliche Küchengrüße schickt dir Lisa ♥

Rezept: Schoko-Avocadocreme



Zutaten für 4 Personen

Für die Creme:

50 ml Getreidemilch (Reis, Dinkel, Hafer ...)

1 Msp. Agar-Agar

5 EL Agavendicksaft

2 EL Kakaopulver

100g Zartbitterkuvertüre

2 sehr reife Avocados

Saft einer halben Zitrone

1/4 TL Zimt

1/4 TL Kardamom

1 Prise Ingwerpulver

1 Prise schwarzer Pfeffer

Für die karamellisierten Cashewkerne:

100 g Cashewkerne

2 EL Rohrzucker

1 Prise Salz

und:

Ca. 250 g Obst nach Saison und Belieben.

Zubereitung

Die Creme:

Die Getreidemilch mit Agar-Agar, Agavendicksaft und Kakaopulver erwärmen und



anschließend vom Herd nehmen. Die Kuvertüre in kleine Stückchen brechen und unter Rühren in der warmen Flüssigkeit zum

Schmelzen bringen. Evtl. noch einmal zurück auf die warme Herdplatte stellen.

Die Avocados vierteln, den Kern auslösen und schälen. Von einem Viertel vier Schei-

ben abschneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und für die Deko aufbewahren. Den Rest in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zu Mus verarbeiten. Den restlichen Zitronensaft und alle Gewürze dazugeben.

Anschließend die Schoko-Soße in das Avocadomus einrühren und mit einem Handrührgerät (Rührbesen) zu einer fluffigen Creme aufschlagen. Anschließend für mindestens eine Stunde kalt stellen.

Die Cashewkerne:

In einer kleinen Pfanne ca. 2 EL Wasser, Zucker und Salz erhitzen, bis der Zucker schmilzt. Dann die Kerne einrühren und



unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Dazu die Hitze anfangs stark

einstellen, später nur noch wenig Hitze zuführen.

Zum Abkühlen müssen die Kerne ständig bewegt werden, sonst klumpen sie zusammen.

Anrichten:

Die kalte Schoko-Avocadocreme auf vier Tellerchen anrichten und mit den Avocado-schnitzen, Karamellkernen und frischem Obst hübsch anrichten.

Guten Appetit wünscht dir Lisa ♥