



Schokoladenpudding

Dessert/Snack – geeignet für



Zubereitung:

1. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Küchenmaschine oder Mixer löffeln. Bananen schälen und ebenfalls dazugeben.
2. Kakaopulver, Agavendicksaft, Kokosdrink und Vanille oder Tonka dazugeben und alles cremig pürieren.
3. Den Schokopudding anrichten und nach Belieben mit einem Topping garnieren.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 reife Avocados
(optional gekochte Süßkartoffeln)
- 2 reife Bananen
- 5 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 50 ml Agavendicksaft
(oder anderes Süßungsmittel)
- 60 ml Kokosdrink
(oder anderer Pflanzendrink)
- 1 Msp. Vanille oder Tonka

Topping (nach Belieben):

Beeren und andere Früchte
(gut passend z. B. Orangen),
Kokos- oder Schokoraspeln



Tipp: Sollte die Puddingcreme noch zu dick sein, einfach noch etwas von dem Pflanzendrink dazugeben.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.