



# AVOCADO-SCHOKOCREME

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 weiche Avocados
- Saft von einer halben Zitrone
- 6 Esslöffel Honig
- 6 Esslöffel Kakao

nach Bedarf:

- Zimt
- Bourbon Vanille
- Frischer Ingwer, fein gerieben
- Zitronenschale, fein gerieben

## Zubereitung:

1. Die Avocados aufschneiden, Kern entfernen und das Fruchtfleisch heraus schaben. Mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren.
2. Den Zitronensaft dazugeben und zu einer sämigen Masse verrühren.
3. Honig und Kakaopulver nach und nach in die Masse unterrühren bis eine sämige Creme entsteht. Dann mit Honig und nach Bedarf mit Gewürzen abschmecken
4. Anschließend bis zum Verzehr kühl lagern.

## Variationen:

Die Avocado Creme kann alternativ auch ohne Kakao, als fruchtige Variante zubereitet werden, schmeckt köstlich!

➔ Avocados enthalten alle für den Körper wichtigen, essentiellen Aminosäuren