

Avocado-Schoko-Dessert

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleine Orange
- 1 reife Avocado
- 1 Vanille-Schote
- 2 EL ent fettetes Kakaopulver
- Salz
- 1 EL Vollrohrzucker
- 1 EL Mandelblättchen

Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets auslösen und dabei den Saft auffangen. Avocado halbieren und den Kern entfernen, die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Vanille-Schote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen.

Avocadostücke mit Vanillemark, Kakao, 1 Prise Salz, Zucker und dem aufgefangenen Orangensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Avocado creme in Gläser oder Schalen füllen. Mit den Orangenfilets belegen und 1-2 Stunden kühl stellen.

Zum Servieren die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und auf die Avocado creme streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen