



Avocado-Schoko-Pudding mit Bananen

Zutaten für 2 Portionen

Für den Avocado-Schoko-Pudding

- 1 reife Avocado – halbieren, entkernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen und in Stücke schneiden
- 1 grosse, reife Banane – schälen und in Stücke schneiden
- 2 EL Kakaopulver, gehäuft
- 1 EL Yaconsirup (oder nach Geschmack)
- 1 Handvoll Früchte der Saison, zur Garnitur
- 400 ml Kokosmilch – die Dose über Nacht auf dem Kopf in den Kühlschrank stellen
- ½ TL Vanillepulver
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 1 Stunden

Für den Avocado-Schoko-Pudding die [Avocado](#), Banane, Kakaopulver, Salz und Yaconsirup mit einem Stabmixer zu einem feinen Pudding verarbeiten. Anschliessend in eine Schüssel füllen und ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Kokosmilch-Dose aus dem Kühlschrank nehmen und den festen Teil zusammen mit dem Vanillepulver in ein hohes, kaltes (!) Gefäss geben; die Milch anderweitig verwenden.

Mit einem Handrührgerät so lange mixen und aufschlagen, bis eine cremige, luftige Sahne entstanden ist.

Schliesslich den Avocado-Schoko-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und auf zwei Schalen verteilen. Dann mit der Kokossahne und den Früchten garniert servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser
Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 150 kcal
- Kohlenhydrate: 34 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 16 g