

Süßes Avocado-Konfekt - vegan, raw und clean

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

4
Std.

NIVEAU



Kokosöl in einen Topf geben und schmelzen. Alle Zutaten für das Konfekt in einem Food Processor fein pürieren.

- 2 -

Masse in eine Konfekt- oder Eiswürfelform geben und 3 Stunden ins Gefrierfach stellen.

- 3 -

Für die Glasur Kokosöl schmelzen. Mit Kakaopulver und Ahornsirup mischen.

- 4 -

Avocado-Konfekt aus der Form lösen. Mit der Glasur überziehen und 1 weitere Stunde ins Gefrierfach stellen.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Konfekt

80 g Avocado
4 Esslöffel Kokosöl
5 Teelöffel Ahornsirup
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillepulver
1 Prise(n) Salz

Für die Glasur

4 Esslöffel Kakao
4 Esslöffel Ahornsirup
4 Esslöffel Kokosöl

Besonderes Zubehör

Food Processor

Avocado in Süßspeisen? Das mag zunächst seltsam klingen, ist aber überraschend lecker! Mit ihrer zart-schmelzenden Konsistenz erinnern die feinen Avocado-Happen an Eiskonfekt, das einem auf der Zunge zergeht. Und das Beste: Sie sind vollkommen vegan, raw und clean - eine Sünde ohne schlechtes Gewissen quasi.

- 1 -