

Keto-Schokomousse

Beschreibung: Cremiges Keto-Schokomousse aus Avocado – reichhaltig, schokoladig und perfekt als Dessert.

Zeit: Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Bild:

Keto-Schokomousse

Zutat	Menge
Reife Avocado	1 Stück
Kakao (zuckerfrei)	2 EL
Kokosmilch (ungekühlt)	100 ml
Vanilleextrakt	1 TL
Erythrit (optional)	1 TL

Zubereitung:

1. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Mit Kakao, Kokosmilch, Vanille und Erythrit im Mixer zu einem cremigen Mousse pürieren.
3. In Dessertgläser füllen und mindestens 1 Std. kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben und mit Minze garnieren.
5. Reich, schokoladig und überraschend leicht – das perfekte Keto-Dessert!

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch

Revision #1
Created 2026-05-27 10:30:25 UTC by Admin
Updated 2026-05-27 10:30:25 UTC by Admin