

ZabbajOHNE

Schokotraum im Mandel/Vanille Sößchen

von Gabi Schäfer

Zutaten für 2 Personen

Die ZabbajOHNE..

.

2 Avocados

2 EL reiner Kakao

(Rohkostqualität ist hier sehr wichtig, da er so ein unglaublich nahrhaftes Lebensmittel ist! Kannst du über uns bestellen)

1 TL Kokosnussbutter (Rohkostqualität, kannst du über uns bestellen)

2 EL Agavendicksaft oder Xylit (Agavendicksaft gibt's z.B. bei Drogerie Rossmann, Xylit bei uns)

1 MP Kardamon (kannst du auch weglassen, je nach Gusto)

½ TL Zimt

Alle Zutaten mit dem Zauberstab pürieren

Die Soße...

3 EL Mandelpüree

1 TL BourbonVanille

3 EL Rapskernöl oder Sonnenblumenöl

10 Datteln ohne Kerne

300 ml Quellwasser

1 MP Guarkernmehl zum andicken (Kannst du über uns bestellen)

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Garnitur...

Kiwi

Himbeere (jahreszeitlich) .. . laß' deiner Kreativität freien Lauf!

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Zubereiten!

1 TL = Teelöffel, 1EL = Eßlöffel, MP = Messerspitze, HV = Handvoll.