



Avocado - Banane – Kakaocreme

Zutaten:

1 große, sehr reife Banane

1 reife Avocado

2 gestrichene EL Backkakao

¼ TL gemahlene Vanille oder Vanillepaste

1 Prise Meersalz

nach Bedarf Puderzucker, Honig, Agavendicksaft oder Reissirup

Optional gemahlene Leinsaat zum Andicken der Creme

Zubereitung:

Banane und Avocado schälen. Alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten. Bei Bedarf nachsüßen, falls die Banane nicht süß genug war. Dafür am besten Puderzucker verwenden, der löst sich in der Paste besser auf. Honig, Agavendicksaft oder Reissirup gehen sehr gut. Aber erst probieren, vielleicht ist es ja schon süß genug!

Wem die Creme zu flüssig ist, der kann mit gemahlenden Leinsamen die Festigkeit beeinflussen. Das ändert allerdings die glatte Konsistenz der Creme.

Die Creme in saubere, gut verschließbare Behälter füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sie sich vielleicht bis zu einer Woche, sollte sie nicht vorher aufgegessen worden sein.



Haselnüsse - Butter –Kakaoaufstrich oder Haselnüsse – Kokosöl – Kakaoaufstrich

Zutaten:

200g Haselnusskerne
50 – 80g Puderzucker nach persönlichem Geschmack
50g Backkakao
50g Butter oder Kokosöl
¼ TL Vanillepaste oder Tonkabohne
1 gute Prise Meersalz

Zubereitung:

Die Haselnusskerne auf einem Backblech im Ofen bei 160° für ca. 14 Minuten rösten. Bitte dabei bleiben, die Kerne dürfen nicht verbrennen, sie schmecken sonst bitter. Die abgekühlten Kerne auf ein Küchentuch geben und die äußere Schale mithilfe des Tuches durch reiben entfernen. Die Kerne mit dem Puderzucker in einen Hochleistungsmixer füllen und alles zu einer gleichmäßigen Paste vermischen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und alles zügig verrühren. Sollte die Paste zu fest sein, etwas mehr Fett dazu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nach der Fertigstellung in ein sauberes Glas umfüllen. Mit Kokosöl gefertigt ist die Creme gut 3 Wochen haltbar, mit Butter sollte sie nach einer Woche verzehrt sein. Wird die Creme im Kühlschrank aufbewahrt ist sie deutlich fester als bei Zimmertemperatur.



Kichererbsen - Kakao - Schokolade

Zutaten:

1 kleine Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht ca. 240g

1 EL Backkakao

50 g Zartbitterkuvertüre

Süße nach Geschmack, entweder Puderzucker, Honig oder Agavendicksaft, es gehen auch getrocknete Datteln

¼ TL Vanillepulver oder Paste

Bitte hier kein zusätzliches Salz verwenden, da die Kichererbsen leicht salzig sind!

Zubereitung:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und die Flüssigkeit dabei auffangen. Unter fließendem Wasser gut abspülen. Die Kuvertüre grob hacken und bei geringer Temperatur schmelzen. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben oder nach und nach mit dem Pürierstab zerkleinern. Süße nach Belieben hinzufügen und gut durchmischen. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser oder (Pflanzen-) Milch dazu geben.

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich etwa eine Woche, gut geeignet auch als Dip zu Butterkeksen oder Grissinis.

Tipp: Aus dem Abtropfwasser der Kichererbsen (Aqua faba) kann ein „falscher Eischnee“ hergestellt werden. Es kann zu Mousse oder Baiser weiterverarbeitet werden und erfreut sich gerade in der veganen Küche großer Beliebtheit!