



## Special: Schoko-Smoothie-Bowl vegan

mit Avocado und karamellisierter Birne



20-30min



2 Personen

Die üppige Creme aus Avocado und geschmolzener Schokolade erinnert an Mousse au Chocolat - ja, auch so könnte dein Tag anfangen! Mit gerösteten Haselnüssen, karamellisierten Birnenstückchen und säuerlich-süßen getrockneten Cranberrys wahrhaft königlich!

- 1 Avocado
- 1 Packung Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Birne
- 1 Tafel Schokolade <sup>6</sup>
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

- Zucker
- Salz

- Standmixer
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher

## Allergene

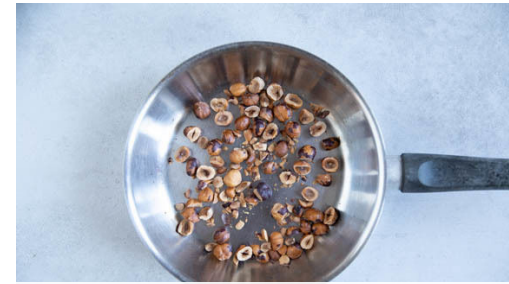
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 47.9g,  
Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 10.0g



## 1. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen, dann das Fruchtfleisch kreuzweise bis zur Schale einschneiden und mit einem großen Löffel aus der Schale lösen.



## 2. Nüsse anrösten

Die **Nüsse** grob hacken und in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 30-90sek. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen. Den Topf für den nächsten Schritt aufbewahren.



### 3. Birne karamellisieren

Die **Birne** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. 1TL (braunen) Zucker in dem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und warten, bis der Zucker goldgelb geschmolzen ist. Die **1/2 der Birnenwürfel** und 1EL Wasser dazugeben und die **Birnen** abgedeckt so lange garen, bis sich der Karamell zu einer Sauce gelöst hat.



#### 4. Schokolade schmelzen

Die **Schokolade** in Stücke brechen und in einem weiteren kleinen Topf bei mittlerer Hitze langsam schmelzen, dabei regelmäßig rühren.



## 5. Smoothie zubereiten

Die **Avocado**, die **restlichen Birnenwürfel**, den **Ahornsirup**, 100ml Wasser und 1 Prise Salz in einen Standmixer geben und fein pürieren. Die geschmolzene **Schokolade** bei ausgeschaltetem Gerät dazugießen und alles noch ca. 1Min mixen.



## 6. Anrichten und servieren

Den dickflüssigen **Smoothie** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen, mit den karamellisierten **Birnen**, den **Nüssen** und den **getrockneten Cranberrys** garnieren und servieren.