



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 1 Packung Haselnusskerne 15
- 1 Birne
- 1 Tafel Schokolade 6
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Salz

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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.