



Special: Schoko-Smoothie-Bowl vegan

mit Avocado und karamellisierter Birne



20-30min



3-4 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!

- 2 Avocados
- 2 Packungen Haselnusskerne
- 15
- 2 Birnen
- 2 Tafeln Schokolade ⁶
- 3 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung getrocknete Cranberrys

- Zucker
- Salz

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

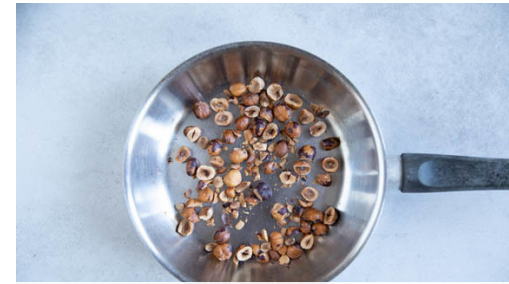
Allergene
Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 706kcal, Fett 47.9g,
Kohlenhydrate 52.2g, Eiweiß 10.0g



1. Avocado schneiden

Die **Avocados** 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 **Birnen** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. 1EL (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**, 200ml 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.