









Brotaufstrich Avocado-Schokocreme



3-4 Portionen

ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- 2 Esslöffel roher Kakao
- 1 bis 2 Esslöffel Honig
- Eine Prise Salz
- Optional: ein halber Teelöffel Vanilleextrakt oder eine Prise Zimt für extra Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Da hier der Umgang mit dem Messer etwas Übung erfordert, sollten hier die Erwachsenen helfen.
2. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen und in eine Schüssel/ Mixer geben. Mit einer Gabel/ Mixer alles gut zerdrücken, bis die Masse schön cremig ist.
3. Gib den rohen Kakao, den Honig und die Prise Salz hinzu. Optional kannst du auch Vanilleextrakt oder Zimt dazugeben.
4. Alles gut miteinander vermischen, bis eine gleichmäßige Schoko-Creme entsteht.
5. Probieren die Creme und füge bei Bedarf noch etwas Süßes hinzu.

Diese Creme ist nicht nur lecker und gesünder als herkömmliche Schokocreme, sondern eignet sich auch hervorragend als Brotaufstrich oder Dip für Obst. Guten Appetit und viel Spaß beim Zubereiten!

