

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Choco-Berry-Freeze

Zutaten

Zutaten für einen Mini-Cake (ca. 2 Personen)

2 EL

Kakao-Nibs1

Grundmasse

100 g

Cashew-Kerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)

1 EL

Leinsamen

2 EL

Agavendicksaft

½

Avocado

2 EL

Wasser

1

Banane

1 Prise

Salz

Ausserdem

2 EL

Kokosnussöl

1 EL

Kakaopulver

1 EL

Agavendicksaft

2 EL

Heidelbeeren

2 EL

Himbeeren

Zutaten sind für 2 Personen berechnet.

Zubereitung

Die Kakao-Nibs in eine Mini-Cake-Form (14 x 7 cm) geben. Die Zutaten für die Grundmasse in einem Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Kokosnussöl hinzufügen. Drei Esslöffel, bzw. ein Drittel der Masse in die mit Kakao-Nibs ausgelegte Form füllen. Der restlichen Masse das Kakaopulver und den Agavendicksaft begeben und nochmals gut mixen. Hiermit wieder ein Drittel der Form füllen.

Dem letzten Drittel der Masse die Beeren hinzufügen, gut mixen und hiermit die Form auffüllen. Die gefüllte Mini-

Cake-Form für einige Stunden, am besten über Nacht, in das Gefrierfach des Kühlschranks oder die Gefriertruhe geben. Danach die Form stürzen, den Mini-Cake dekorieren und anrichten.

Zusatzinfo:

Die Banane und die Avocado sollten zur Verarbeitung in der Grundmasse gereift sein. Wer es gerne süsser mag, kann hierzu die Menge an Agavendicksaft erhöhen.

Rezeptgruppe: Dessert,Kuchen/Torten.

Dieses Rezept von [Vegan Rocks](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2018-01-08 17:05:52

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2390

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2390&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <https://www.swissveg.ch/www.veganrocks.com>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>