Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
67 min
Serving
2 Portionen

Schoko-Creme auf Bohnenbasis

Dieses cremige Dessert ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Protein und Ballaststoffen. Erfahre, wie du mit nur wenigen Zutaten eine leckere Schoko-Creme zubereiten kannst, das perfekt für Schokoladenliebhaber und ernährungsbewusste Genießer geeignet ist.

Ingredients

- 100 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 1 Dose Kidneybohnen a.d. Dose
- 120 ml Milch
- 5 Datteln

Copy ingredients

Preparation

1. Zutaten mixen

   7min

   Alle Zutaten gut mixen, bis keine Stücke mehr sichtbar sind (das kann je nach Mixer ein bisschen dauern).

2. Creme kalt stellen

   60min

   Die Schoko-Creme anschließend für mindestens 1h in den Kühlschrank geben.

Tips

Leichter mixen

Die Datteln vorher kurz im Wasser quellen lassen, damit sie etwas weicher werden.

Make it vegan

Wer das Dessert vegan machen möchte, kann einfach vegane Zartbitterschokolade und einen beliebigen Pflanzendrink anstelle von Milch verwenden.

Nutritional information

Energie	435.8 kcal
Fett	18.3 g
Gesättigte Fette	11.2 g
Kohlenhydrate	53.6 g
Zucker	42.6 g
Ballaststoff	13.5 g
Protein	13.5 g
Natrium	329.5 mg

Alle Angaben pro Portion