



Einfach
67 min
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.

100 g Zartbitterschokolade, gehackt
1 Dose Kidneybohnen a.d. Dose
120 ml Milch, 3,5% Fett
5 Datteln

Schritte

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.

Tipps

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.

Nährwerte anzeigen

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

Alle Angaben pro Portion