



Previous Next
[Als PDF drucken](#)

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.

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

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

| | |
|-----------------------------|------------|
| Energie | 435.8 kcal |
| Fett | 18.3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 11.2 g |
| Kohlenhydrate | 53.6 g |
| davon Zucker | 42.6 g |
| Ballaststoffe | 13.5 g |
| Eiweiß | 13.5 g |
| Salz | 329.5 mg |

Alle Angaben pro Portion