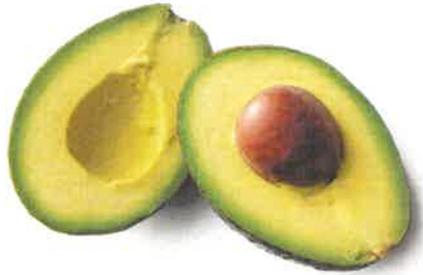


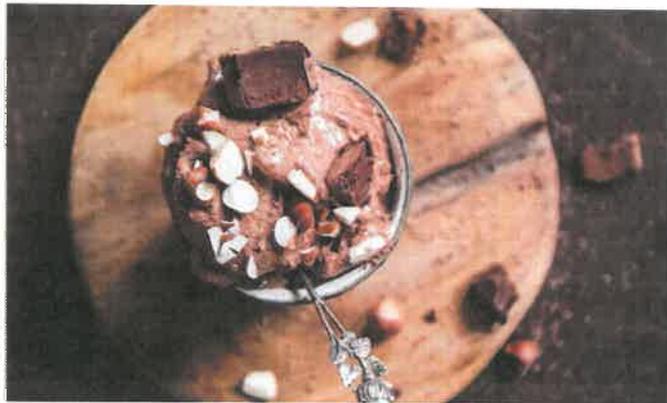
Avocado Schoko Creme



Für zwei Portionen

- 1 Avocado (ca. 170 g)**
- 1 Banane (ca. 130 g)**
- 2 - 3 EL zuckerfreies Kakaopulver**
- 4 EL Mandelmilch**
- 3 EL Agavendicksaft**
- 1 Prise Salz**

Erdnussbutter Schoko Nicecream



Für zwei Portionen

- 4 gefrorene, gestückelte Bananen**
- 3 - 4 Löffel Erdnussmus**
- 7 - 10 EL zuckerfreies Kakaopulver**
- Pflanzenmilch nach Bedarf (100 ml)**
- Agavendicksaft oder Datteln nach Bedarf**

Knete selber machen

Was man braucht:

- 400g Mehl
- 200g Salz
- 2 EL Zitronensäure oder 2 TL Weinsteinsäure
- 500ml kochendes Wasser
- 3 EL Speiseöl
- Lebensmittelfarbe
- große Schüssel+Handmixer

Sobald ihr alles zusammen habt, könnt ihr direkt loslegen.

Bei dem Zusammenmischen der Zutaten braucht ihr keine bestimmte Reihenfolge einhalten. Wichtig ist nur, dass ihr wirklich kochendes Wasser nehmt.

Ihr gebt einfach alle Zutaten nach und nach in eine große Schüssel und mixt das Ganze mit einem Handrührgerät gut durch. Anschließend knetet ihr die Masse mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig (so wie bei Plätzchenteig).

Viel Spaß beim Kneten :-)