



# Rezepte

## Avocado Schoko Mousse

### Zutaten:

6 entkernte Datteln  
1 EL Honig  
1 Avocado  
2 TL Kakaopulver

### Zubereitung:

- In einer Küchenmaschinen Datteln und Honig zerkleinern bis eine Masse entsteht.
- Ausgelöfelte Avocado und Kakao hinzugeben und alles ordentlich mischen. Fertig!

## Gefüllte Avocado

### Zutaten:

300 g Hähnchenbrust  
3 Avocados  
8 EL Kokosmilch  
1 Limette  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 Handvoll Petersilie  
1 l Gemüsebrühe  
1 TL Paprikapulver

### Zubereitung:

- Knoblauch schälen und klein hacken. In Olivenöl in einer tiefen Pfanne leicht braun braten.
- Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Leicht salzen.
- Das Hähnchen zum Knoblauch in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten anbraten, bis die Oberfläche weiß ist.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen, bis das Fleisch komplett bedeckt ist. Den Deckel der Pfanne aufsetzen und für 20 Minuten kochen lassen.
- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Die Brühe aufbewahren, sie ist eine super Grundlage für Suppen und kann in späteren Kochexperimenten verwendet werden!
- Das Fleisch mit 2 Gabeln in Fasern „reißen“.
- Mit Paprikagewürz und Salz und Pfeffer würzen.
- Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit dem Hähnchenfleisch füllen.
- Für 8 Minuten in den Ofen geben.
- Kokosmilch, Saft der Limette und Petersilie inzwischen zu einer Sauce verrühren.
- Die Sauce über die fertigen Avocados geben und genießen.