

## Januar Rezept

Sehr fruchtiges, gesundes (Schoko-) Dessert  
Ganz einfach zu machen und gelingt immer



**Früchte:** z.B. 3 Persimon Kaki oder  
2 grosse Birnen, für Bananen-  
liebhaber gehen auch 2-3 Bananen

2 Avocados  
130 gr. entsteinte, weiche Datteln  
Saft einer Zitrone  
30 Gr. Roh-Kakao  
Ca. 120 ml Wasser

Die Früchte, die Avocados und alles  
andere in kleine Stückchen schneiden  
und in den Mixer geben,

ev. die Datteln in Wasser aufweichen.

Jetzt alles zu einer cremigen Masse  
pürieren,  
In kleine Gläschen geben und mit  
entsprechenden Früchten dekorieren.

Im Kühlschrank gut abkühlen lassen

**E Guete**