

Süßkartoffel Schokomousse

4 Portionen

🕒 15 Minuten

●●● Schwierigkeitsgrad



Zutaten

- 400 g Süßkartoffeln (entspricht 1-2 Süßkartoffeln)
- 2 geh. EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Dattelsirup
- 5-6 EL Nussmus
- Etwas Vanillemark
- 1 Schuss pflanzliche Milchalternative (z.B. Sojamilch)
- 1-2 Sachets **spermidine**LIFE[®] **Boost+**

Für das Topping:
Früchte nach Wahl & Saison

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in etwas Wasser für rund zehn Minuten weichkochen. Abgießen und kurz auskühlen lassen.

Die weich gekochten Süßkartoffelstücke mit Kakaopulver, Dattelsirup, Nussmus und Vanillemark sowie einem Schuss pflanzlicher Milchalternative pürieren. Zum Schluss ein oder zwei Sachets **spermidine**LIFE[®] **Boost+** einrühren.

Das Schokomousse in vier Gläser oder Schüsseln füllen und mit Früchten nach Wahl garniert servieren.