

**Pressemitteilung****Veganes Schokomousse aus Avocados & Bananen:  
Klingt erst einmal komisch, schmeckt aber unglaublich lecker**

**Nur 4 Zutaten und blitzschnell in der Zubereitung: Dieses vegane Schokomousse ist die perfekte Alternative, wenn Sportler auf einmal die Lust auf Süßes überkommt**

Holzwickede. Auch, wenn man noch so gut auf seine Ernährung achtet... Heißhungerattacken auf Süßes kann so gut wie niemand aus dem Weg gehen! Ganz weit oben auf der Liste dabei: Schokolade – wer kann einer Tafel Schokolade oder einem leckeren Schokoriegel schon widerstehen?! Doch bevor bei der nächsten Futter-Attacke das Süßwarenregal leer gekauft oder mit einem Löffel über dem Nutellaglas daheim gehockt wird, sollte unbedingt dieses Rezept für ein komplett gesundes und fitnessgerechtes Schokomousse ausprobiert werden!

„Mit nur vier Zutaten kann man ein gesundes und extrem leckeres Schokomousse zaubern“, berichtet Sportblogger Till Schiffer, „da ist Genuss wirklich ohne Reue möglich.“ Erstmals vorgestellt wurde dieses pfiffige Rezept auf Till Schiffers Webseite [www.prinz-sportlich.de](http://www.prinz-sportlich.de) und ist einer der Geheimtipps unter den Nutzern des Sportblogs. Viele weitere Rezepte sind bereits in der Serie erschienen. Alle gemeinsam sind sehr leicht in der Zubereitung.

**Zutaten**

1 Avocado, 1 reife Banane, 3 EL Backkakao, 1 EL Agavendicksaft

**Zubereitung**

Die Avocado schälen, von ihrem Kern befreien und kleingeschnitten zusammen mit der Banane und den anderen Zutaten in einen Standmixer geben oder mit einem Stabmixer pürieren. Die Avocado ist voll mit gesunden Fetten und sorgt gemeinsam mit der Banane für die nötige Konsistenz. Statt Agavendicksaft kann auch ein anderes Süßungsmittel verwendet werden. Je nach Geschmack kann mit der Menge des Kakaopulvers variiert werden. Der Vorteil von Backkakaopulver gegenüber herkömmlichen ist der geringe Zuckergehalt, weshalb es sich optimal für fitnessgerechte Desserts eignet! Serviert wird die Schokospeise gut gekühlt in kleinen Schälchen zusammen mit etwas Obst - zum Garieren eignen sich perfekt Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren oder Granatapfelkerne. Wenn man es noch schokoladiger mag, kann man zusätzlich geraspelte Zartbitterschokolade darüber streuen.

**Nährwerte für das gesamte Bananenbrot**

27g Kohlenhydrate, 5g Eiweiß, 32g Fett. 430 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

*Mit rund 250.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 142.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.*

Holzwickede, 23.04.2016

Herausgeber:  
UNIQ GmbH  
Rhenus Platz 2  
59439 Holzwickede  
Tel. 02301 94580-0  
[www.un-iq.de](http://www.un-iq.de)

Communication:  
Jens Krömer  
Manager Communication  
Tel. 02301 94580-16  
[presse@un-iq.de](mailto:presse@un-iq.de)

