

Schokoladencreme

**FOOD
FACTS**



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

180 g dunkle Schokolade

1 Dose Kokosmilch

1 TL Vanille

2 EL Kokosblütensirup

½ TL Meersalz

1–2 EL Kakaopulver

Optional mit Kardamom oder
Zimt verfeinern

Toppings

Mango, Erdbeeren, Himbeeren,
Bananen, Kokosflocken, Kakaonibs
oder Mandelmus

So funktioniert's

1. Schokolade fein hacken oder klopfen.
2. Kokosmilch in einen Topf geben. Vanille, Kakao, Salz und 2 EL Kokosblütensirup dazugeben.
3. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
4. 2–3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
5. Topf vom Herd nehmen, Schokolade zugeben, 1 Minute schmelzen lassen und dann alles glattrühren.
6. Creme in 6 Schälchen füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde kaltstellen.

Food Facts Tipp Wenn du die Schokoladencreme über Nacht oder für ein paar Tage aufbewahren möchtest, bedecke die Schüsseln mit einem Deckel oder einer Plastikfolie und stelle sie in den Kühlschrank. Sie hält dort ca. 4 Tage.

Food Fact zum Nährstoff Magnesium

Dunkle Schokolade ist reich an Magnesium. Je höher der Kakaoanteil, desto höher der Gehalt an Magnesium. 100 Gramm Schokolade mit 80% Kakaoanteil hat ein Magnesiumgehalt von ca. 300 mg.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 600 mg Magnesium**.