



**Einfach**  
**67 min**  
**2 Portionen**

# Schoko-Creme auf Bohnenbasis

Dieses cremige Dessert ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Protein und Ballaststoffen. Erfahre, wie du mit nur wenigen Zutaten eine leckere Schoko-Creme zubereiten kannst, das perfekt für Schokoladenliebhaber und ernährungsbewusste Genießer geeignet ist.

100 g Zartbitterschokolade, gehackt  
1 Dose Kidneybohnen a.d. Dose  
120 ml Milch, 3,5% Fett  
5 Datteln

---

## Schritte

### 1. Zutaten mixen

7min

Alle Zutaten gut mixen, bis keine Stücke mehr sichtbar sind (das kann je nach Mixer ein bisschen dauern).

### 2. Creme kalt stellen

60min

Die Schoko-Creme anschließend für mindestens 1h in den Kühlschrank geben.

---

## Tipps

### Leichter mixen

Die Datteln vorher kurz im Wasser quellen lassen, damit sie etwas weicher werden.

### Make it vegan

Wer das Dessert vegan machen möchte, kann einfach vegane Zartbitterschokolade und einen beliebigen Pflanzendrink anstelle von Milch verwenden.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	53.6 g
Energie	435.8 kcal
Fett	18.3 g
Ballaststoff	13.5 g
Protein	13.5 g
Gesättigte Fette	11.2 g
Natrium	329.5 mg
Zucker	42.6 g

*Alle Angaben pro Portion*