

Vitale Dips, Saucen und Deserts...

Mouse au Chocolate "ohne schlechtes Gewissen"

2 (über)reife Avocados
1- 2 EL [rohes Kakaopulver](#)
Agavendicksaft (nach Geschmack)
Prise Salz

Avocado halbieren. Kern entnehmen das Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Rohes Kakaopulver, Agavendicksaft und eine kleine Prise Salz hinzu geben und zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Anschließend zum Kühlen in den Kühlschrank stellen. Optional können sie auch Obst oder einen Esslöffel Kokosmus von Dr. Goerg untermischen.

Lubrikator für die optimale Fettversorgung

2 EL geschälte Hanfsamen
3 EL [Kokosmus](#) (oder Rohmilchbutter)
1 Apfel
1 Banane
eine Handvoll Mandeln
1- 2 TL Honig
Saft ½ Zitrone

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und cremig pürieren. Ideal als komplette Mahlzeit oder als energispendender Snack für Zwischendurch. (Buchtip: Befreite Ernährung - Christian Opitz)

Chia-Schokoladen-Pudding

1/2 Tasse Topfruits Chia Samen
2 EL rohes Kakaopulver
2 EL Lucuma Pulver
1 EL Spirulina Pulver
2 EL Honig oder Xylitol
1 EL Maca Pulver
Prise Zimt
Prise Kardamom
Prise Himalaya-Kristall-Salz

Für die puddingartige Konsistenz, die Chia-Samen in einer Tasse Wasser über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag die anderen Zutaten einmischen und genießen.

Aioli-Vital

4 EL Mandelpüree
2 EL Zitronensaft
50 cl Wasser
½ TL Salz
2 Knoblauchzehen, gepresst

Zutaten in eine Schale geben und zusammen verühren. Diese Aioli eignet sich hervorragend als Dip für Leinracker oder Gemüsesticks. Oder verwenden die Aioli einfach als Alternative zu Ketchup oder anderen vorgefertigten Saucen.