



Bits & Bites of natural food
and adventurous travels

AVOCADO-MANGO SOUFFLE MIT DUNKLER SCHOKOLADE

Mengen für ca. 4 sehr grosse Portionen

- 1 sehr reife Avocado - das sind ca. 100 Gramm
- 100 Gramm sehr reife Mango
- 20 kleine Schokoladenstücke (Stücke so gross wie die einzelnen Tafeln einer Rippe)
- 1 Vanilleschote
- 10 ungesalzene, sehr fein gehackte Pistazien
- 120 Gramm zimmerwarmes Eiweiss - das sind ca. 4 grosse Eiweisse
- 60 Gramm Roh-Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- Staubzucker zum Bestreuen

1. das Fruchtfleisch der Avocados aus den Schalen lösen. Wenn man das Soufflé in den Schalen backen möchte, und darauf achten, dass die Schalen nicht beschädigt werden
2. Fruchtfleisch von Avocado und Mango in einen Mixer geben
3. Backofen auf 220° C vorheizen
4. Vanillesamen aus der -schote kratzen und zusammen mit der gehackten Pistazie zum Fruchtfleisch geben
5. alles zu einem feinen Püree mixen

- 6.in einer Schüssel Eiweisse mit einer Prise Salz schlagen
- 7.nach und nach Zucker dazugeben bis die Masse steif ist
- 8.ca. 1/4 des Eischnees vorsichtig in die Avocado-Mango Masse unterheben
9. dann den Rest des Eischnees unterheben bis alles gut vermischt ist
10. Masse in die leeren Avocadoschalen oder ofenfesten Formen einfüllen
- 11.die Schokoladestücke in die Masse stecken
- 12.mit der restlichen Masse die Schokoladestückchen abdecken
- 13.im vorgeheizten Ofen backen bis das Soufflé schön aufgeht. Das dauert ca. 7 Minuten backen
- 14.sofort mit Staubzucker bestreuen und servieren

Weil ich eine Avocado durch Mango ersetzt hatte, war natürlich viel Masse übrig. Ich die Masse auf 2 Avocadoschalen und 2 grössere ofenfeste Formen aufgeteilt.