



## ***Aloe-Avocado-Kokos-Mousse auf Rote-Beete-Spiegel (vegan)***

### **Zutaten (für 4 Portionen):**

400 ml Gemüsebrühe  
4 g Agar Agar (Agartine)  
4 St. Rote Beete (vorgekocht)  
1 Zitrone  
1 Avocado  
200 ml Kokosmilch (Premium)  
1 TL Koriander gerebelt  
1-2 TL klarer Kräuteressig  
2 EL FOREVER Aloe Vera Gel™/FOREVER Aloe Vera™ (Art. 15)

### **Zubereitung:**

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auslösen. 100 ml Gemüsebrühe aufkochen und die Agartine darin auflösen. Das Avocado-Fruchtfleisch zusammen mit der Kokosmilch, dem Saft einer halben Zitrone, dem Teelöffel Koriander und der gekochten Gemüsebrühe mit Agartine vermengen und mit einem Küchenstab schaumig mixen. Das Ganze in eine Form füllen und für mindestens 4 Stunden auskühlen lassen.

Die Rote Beete klein schneiden und zusammen mit der restlichen kalten Gemüsebrühe und dem FOREVER Aloe Vera Gel™/FOREVER Aloe Vera™ pürieren. Anschließend mit dem Saft einer halben Zitrone, dem Kräuteressig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rote-Beete-Püree durch ein feines Haarsieb passieren.

Auf einem großen tiefen Teller das Rote-Beete-Püree gleichmäßig verteilen, eine Nocke des Avocado-Kokos-Mousse abstechen und mittig auf dem Püree platzieren.

Guten Appetit,  
Ihr Stefan Grauer



