

ESTATE
MOUSSE CRUDISTA AVOCADO E CIOCCOLATO



Preambolo: semplicissima e golosa! Vegan - Senza Glutine - senza zucchero - senza olio. Gli ingredienti sono pieni di qualità nutrizionali. L'avocado è un frutto ricco di proprietà benefiche. Contiene sostanze antiossidanti che aiutano il nostro organismo a combattere i radicali liberi e ritardare l'invecchiamento. Una delizia per lo sguardo e una bontà per il palato.

INGREDIENTI:

3 avocados medi ben maturi, qualità Hass
120 g di cacao amaro in polvere Emilia
100 g di sciroppo d'acero
per decorare:
panna di cocco
frutti di bosco a piacere

Procedimento:

1 nel boccale del frullatore, versare gli avocados sbucciati e tagliati a pezzi, unire lo sciroppo d'acero e il cacao e frullare sino ad ottenere una crema omogenea.

2 versare il composto in bicchierini o stampini monoporzione, coprire e raffreddare in frigo per almeno un'ora.

3 decorare con una noce di panna di cocco, qualche frutto rosso e servire ben freddo.

Consiglio: questa mousse è perfetta da sola, ma si presta bene anche come farcitura per una torta o una crostata vegan, e si può arricchire con scaglie di cioccolato tritate grossolanamente.

Difficoltà: 1/5

Tempi:

Preparazione: 15 min.

Cottura: 60 min.

Tot: 75 min

4 persone