

## MOUSSE CRUDISTA AVOCADO E CIOCCOLATO

*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,  
**120 g.** cacao amaro in polvere Emilia  
**100 g.** sciroppo d'acero

### PER DECORARE

**qb** panna di cocco  
**qb** frutti di bosco



Difficoltà  
**FACILE**



Preparazione  
75 min



Porzioni  
4

- 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.

### 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.

- 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.