

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 monoporzionamento, 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.