Sobremesas

MOUSSE DE CHOCOLATE SAUDÁVEL (COM ABACATE)

Receita de Fã
Fácil
5 Min.
4-6 Doses

INGREDIENTES

- 2 ABACATES PEQUENOS BEM MADUROS
- 8 COLHERES DE SOPA DE CACAU CRU EM PÓ
- 1 COLHER DE SOPA DE SUMO DE LIMÃO
- 6 COLHERES DE SOPA DE MEL OU AGAVE
- 1/4 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- TOPPINGS (PEPITAS DE CACAU CRU COM AÇÚCAR DE COCO / RASPAS DE CHOCOLATE NEGRO / RASPA DE LARANJA / COCO RALADO / AMÊNDOAS LAMINADAS / PEDACINHOS DE AVELÃ ...)

CONFEÇÃO

1. Abrir os abacates e retirar a polpa
2. Colocar a polpa dos abacates e os restantes ingredientes na taça com a lâmina picadora
3. Usar velocidade 12 durante 2 minutos (fazer uma pausa para raspar as laterais com uma espátula)
4. Colocar num recipiente ou dividir por pequenas tigelas individuais, cobrir com toppings à escolha
5. Levar ao frigorífico pelo menos durante 1 hora