



Desserts

Mousse au chocolat à l'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe poudre de cacao (non sucrée)
40 grammes de chocolat noir (haché gros)
40 grammes de noisettes (hachées gros)
1 cuillère à soupe de beurre d'arachide
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 dattes (dénoyautées)
tirez lait d'amande
2 avocats
2 bananes
pincer sel
brin menthe

Méthode de préparation

Enlevez la chair des avocats. Épluchez les bananes et coupez-les en morceaux. Mettez le tout dans un mixeur. Ajoutez les dattes, le beurre de cacahouètes, le jus de citron et le lait d'amande puis mixez jusqu'à l'obtention d'une mousse lisse.

Ajoutez la poudre de cacao et la pincée de sel puis mixez encore un peu. Versez la mousse dans des petits ravers et réservez au frigo au moins 30 minutes.

Juste avant de servir décorez chaque petit ravier avec des petits morceaux de chocolat, de noisettes hachées et un brin de menthe.

Astuce:

Excellent pour la santé, mais aussi une recette parfaite pour les vegan chocoholics parmi nous!

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

