

MOUSSE DI AVOCADO CON LATTE DI COCCO E CACAO



INGREDIENTI

1 avocado Hass (il mio 310 g)
12-15 g di cacao in polvere Live Better (3 misurini circa)
3 cucchiaini di sciroppo d'acero
100 ml di acqua
6 misurini di latte di cocco Live Better
cannella q.b. (facoltativa)

Topping (facoltativo)

fragole q.b.
granella di nocciole q.b.

PREPARAZIONE

Dividi l'avocado in due parti ed estrai il nocciolo. Preleva la polpa e mettila in un frullatore insieme al cacao, lo sciroppo d'acero e un pizzico di cannella.

Prepara il latte di cocco facendo bollire 100 ml di acqua ai quali dovrai aggiungere 6 misurini di latte di cocco in polvere. Mescola con il montalatte e versa infine il latte di cocco nel frullatore.

Frulla fino a raggiungere una consistenza cremosa e uniforme.

Fai raffreddare in frigorifero.

Servi spolverizzando con granella di nocciole e fragole a piacere.

Note:

Per quanto riguarda il latte di cocco, ti consiglio di aggiungere inizialmente 3/4 di latte e iniziare a frullare. Controlla la consistenza e aggiungi eventualmente altro latte in base alla cremosità preferita.

VERSIONE CHETOGENICA: sostituire lo sciroppo d'acero con 2 cucchiaini di eritritolo