

Mousse light al cioccolato con avocado e cocco



Era un tranquillo pomeriggio di una domenica piovosa... ero su facebook e tra i vari post mi compare un'immagine con una ricetta di una mousse al cioccolato... c'erano elencati solo gli ingredienti, tra l'altro in inglese... forse non ho letto bene... una mousse sì, ma senza uova, burro e

panna... e come è possibile? La devo provare, mi dico...

e allora ecco il risultato.

Inutile dirvi che un paio di ingredienti li ho sostituiti, intanto il latte di cocco me lo sono fatta da sola e poi la ricetta diceva di usare lo sciroppo di agave che io ho sostituito con il fruttosio.

Vi dirò, buona, certo non è la stessa cosa della mousse vera però non è niente male e poi ci vuole davvero un attimo a farla!!!

Ingredienti

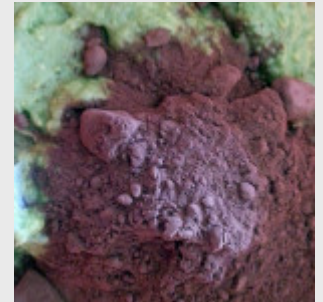
- 1 avocado maturo
- 1 tazza di cacao amaro
- 1 tazza di latte di cocco o mandorla

- 1 tazzina di fruttosio

- estratto di vaniglia 1 cucchiaino

Procedimento:

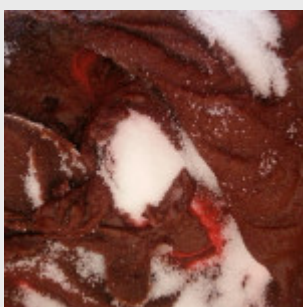
Prima cosa da fare apro l'avocado ed estraggo la polpa, la metto in un piatto e la schiaccio bene, fino ad avere una crema.



Aggiungo ora la tazzina di cacao amaro ed amalgamo bene, già ora si inizia ad avere una bella consistenza cremosa.

Io non ho trovato il latte di cocco e allora ho insaporito il latte, in un pentolino ho messo 1 tazzina di farina di cocco e del latte, ho portato ad ebollizione ed ho filtrato con un colino a rete stretta, ne ho prelevato 1 tazzina e l'ho versato nella mousse, ho aggiunto anche il fruttosio e la vaniglia e ho mescolato bene fino a ad avere una crema bella liscia.

Avessi usato il latte di cocco sarebbe stata un'ottima ricetta veg!



Ho messo la mousse in bicchierini di vetro e sopra ho fatto uno strato con il cocco umido che avevo precedentemente fatto bollire nel latte. Ho fatto raffreddare in frigo per almeno un paio di ore e servito con una fettina

di fragola.
Buonissima!!! ☐

