



Mousse de chocolate y aguacate

Raciones: 6

Preparación: 5 '

Cocción: -

Total: 5 '

Esta mousse de chocolate te sacará de un apuro si necesitas preparar un postre en 5 minutos que no sea una bomba de azúcar. Ingrediente principal: aguacate. Grasas de las buenas, vitaminas, antioxidantes, ... ¡Una maravilla!

Ingredientes

- 2 aguacates grandes y maduros, los que yo he usado pesaban, con piel y hueso, 430 g en total
- 1 lata de leche de coco de 400 ml, refrigerada para poder extraer la crema; o ½ taza de una leche de coco de tetrabrik bien espesa como Grace, Orient Gourmet, Chaokoh, AroyD, ...
- ½ taza de cacao puro en polvo, 50 g
- 2 cucharadas del azúcar o edulcorante que quieras, yo he usado eritritol
- Una pizca de sal

Instrucciones

1. Abre la lata de leche de coco previamente refrigerada y con la ayuda de una cuchara, saca la parte cremosa y colócala en una batidora o procesador de alimentos. No descartes la parte líquida. Si usas leche de coco en tetrabrik añádela directamente al procesador.
2. Coloca el resto de los ingredientes junto a la crema de coco y tritura hasta lograr una mousse suave.
3. La textura dependerá de los aguacates y la leche de coco, si ves que es demasiado espesa, añade cucharada a cucharada la parte líquida de la leche de coco hasta lograr la consistencia que quieras.
4. Corrige de edulcorante si crees que tus comensales se van a quejar.
5. Sirve la mousse en vasos pequeños y decora con un poco de chocolate rallado o lo que prefieras: arándanos, frambuesas, pistachos troceados, etc.