Mousse végétalienne crue à l’avocat et au chocolat avec des grenades



4 portions

Ingrédients

2 avocats
2 bananes mûres
6 c. à soupe d’huile de noix de coco
8 c. à soupe de poudre de cacao brut
2 c. à soupe de sirop d’érable (ou plus, au goût)
200 ml de lait de coco
1 pincée de sel (ou plus, au goût)

Préparation

1. Couper les avocats en deux, retirer les noyaux et verser la chair dans votre robot culinaire ou mélangeur.
2. Ajouter la banane, l’huile de noix de coco, la poudre de cacao, le sirop d’érable, le lait de coco et le sel dans le robot culinaire ou mélangeur avec les avocats.
3. Mélanger tous les ingrédients jusqu’à obtenir une consistance lisse. Au besoin, arrêter le robot culinaire ou

Crédit

Gracie Carroll

Mousse végétalienne crue à l'avocat et au chocolat avec des grenades

mélangeur une fois ou deux pour décoller les ingrédients collés sur les côtés. Ajouter du lait de coco si le mélange n'est pas assez crémeux.

4. Lorsque le mélange a une belle consistance (qu'il a la texture d'une mousse), verser la mousse dans quatre ramequins ou petits bols, puis les mettre au congélateur pendant 30 minutes avant de les transférer au réfrigérateur.

5. Lorsque les mousses sont prises et froides, ajouter des graines de grenade ou les baies de votre choix.

6. Servir et déguster!