



Μους σοκολάτα-αβοκάντο με κακάο

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες:

4

Ετοιμασία:

40min (10+30)

Μαγείρεμα:

-

Θερμίδες το ένα :

∞ 200-250 kcal

Συστατικά

- 2 πολύ ώριμες μπανάνες, ξεφλουδισμένες, φιλοκομμένες
- 2 ώριμα αβοκάντο (σάρκα)
- 2Κ βούτυρο φουντουκιού ή αμυγδάλου
- 1/2 Φ (40g) ακατέργαστη σκόνη κακάο
- 2Κ γάλα καρύδας
- 1/4Φ (30g) μύτες κακάο
- 250 γραμμάρια βατόμουρα (ή λιγότερα)

Διαδικασία

1. Τοποθετήστε την μπανάνα, το αβοκάντο, το βούτυρο ξηρών καρπών, τη σκόνη κακάο, το γάλα καρύδας και μια πρέζα αλάτι σε ένα μπλέντερ και ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Ρίξτε τα σε ένα ρηχό πιάτο σερβιρίσματος, στη συνέχεια σκεπάστε και ψύξτε για 30 λεπτά ή μέχρι να δέσει. Σκορπίζετε με τις μύτες κακάο και τα μούρα για να σερβίρετε.



Μύτες κακάο-προαιρετικά

