Sunn sjokolademousse med lett kremost



Ingredienser

♥ 0,5 stor avokado
♥ 100 g Apetina Kremost Lett Naturell
♥ 30 g kakaopulver
♥ 1 dl gresk yoghurt
♥ 1 ts vaniljeekstrakt
♥ 3 ss sukrinmelis

Pynt:
♥ litt finhakket, mørk sjokolade
♥ friske jordbær

Fremgangsmåte

Mos avokadoen til en glatt og jevn masse (gjøres raskt i miksmaster, food processor eller med stavmikser).

Bland avokadomosen med lett kremost, kakaopulver, gresk yoghurt, vaniljeekstrakt og sukrinmelis for hånd til det blir en jevn og luftig sjokolademasse.

Dander i små glass og pynt med litt fint hakket, mørk sjokolade.

Tips

♥ Du bør bruke avokado som er helt grønn (uten mørke flekker) inni, som er godt modnet og myk. Hvis avokadoen er for fast, får du ikke den kremete avokadomosen som skal til. Dessverre er det slik at man av og til blir skuffet når man skjærer i en myk avokado og ser at den er brun inni, så jeg pleier alltid å kjøpe med meg noen

ekstra.

♥ Sukrinmelis er et sukkerfritt alternativ til vanlig melis og har null kalorier. Fås kjøpt i de fleste matbutikker.

♥ For mer inspirasjon og oppskrifter se Apetina.no.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/sunn-sjokolademousse-med-lett-kremost