

MOUSSE AVOCAT-CHOCO



Une mousse onctueuse au chocolat noir intense, relevée d'une pointe de cannelle pour une note chaleureuse et subtilement épicée. L'avocat apporte des lipides de qualité, et la cannelle renforce la synergie métabolique en soutenant l'équilibre glycémique. Un dessert gourmand et fonctionnel, qui complète une alimentation dite cétogène non stricte. Pour un régime cétogène, modifier le chocolat 70% par du chocolat noir 90% ou même 100%

-  15 minutes
-  1 heure et 15 minutes
-  5 portions

INGRÉDIENTS

- 6 grandes moitiés d'avocat, pulpe, cru (900 g)
- 150 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites fondre le chocolat au bain-marie
- 2° Mixer les avocats en mousse onctueuse au blender
- 3° Ajoutez le chocolat fondu et mixer une dernière fois pour rendre le mélange homogène
- 4° Réservez environ 1h au frigo et dégustez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	260 kcal	546 kcal	27 %
LIPIDES	24 g	51 g	78 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	17 g	84 %
CHOLESTÉROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIUM	6 mg	13 mg	1 %
GLUCIDES	5 g	10 g	3 %
SUCRES	3 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	10 g	41 %
PROTÉINES	3 g	6 g	—