

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Mousse al cioccolato e avocado

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



A volte i dolci più sorprendenti sono anche i più semplici. Questa **mousse al cioccolato e avocado** è una vera meraviglia: cremosa, vellutata e intensamente cioccolatosa, ma **senza uova, panna o burro**. È la [mousse al cioccolato vegana](#) per eccellenza, un'idea geniale che puoi trovare insieme ad altre fantastiche ricette nella [raccolta per il Veganuary](#). A differenza di una classica [mousse cioccolato e rum](#) o di una [mousse di ricotta e cioccolato](#), qui la cremosità è data dalla polpa di un avocado maturo. È un dolce che stupisce, parente stretto del [budino vegano al cioccolato](#) per la sua semplicità e la sua anima vegetale. Se ami i dessert al cioccolato veloci e furbi, ti conquisterà come una [torta in tazza al cioccolato fondente](#) o la leggendaria [torta al cioccolato con due ingredienti](#)

INGREDIENTI PER LA MOUSSE AL CIOCCOLATO E AVOCADO

AVOCADO MATURO 1

CACAO AMARO 3 cucchiaini da tavola

SCIROPPO D'ACERO o zucchero a velo - 2
cucchiaini da tavola

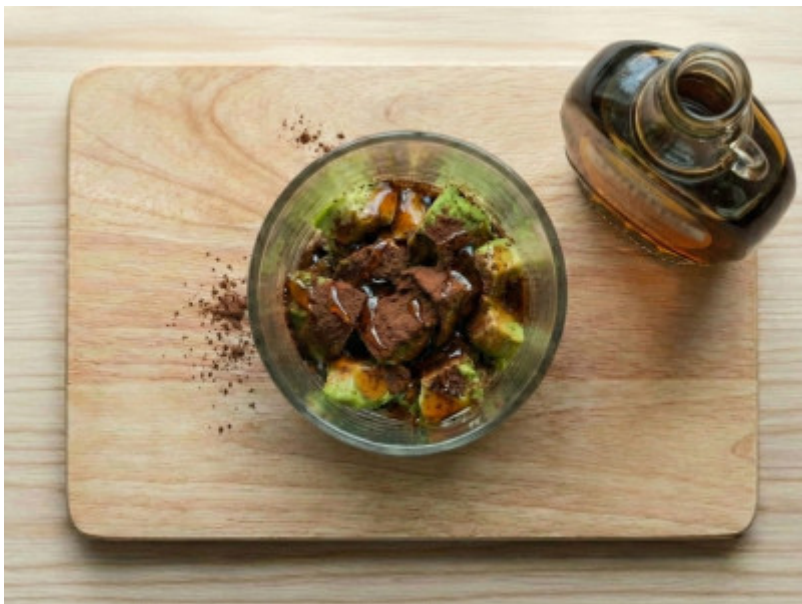
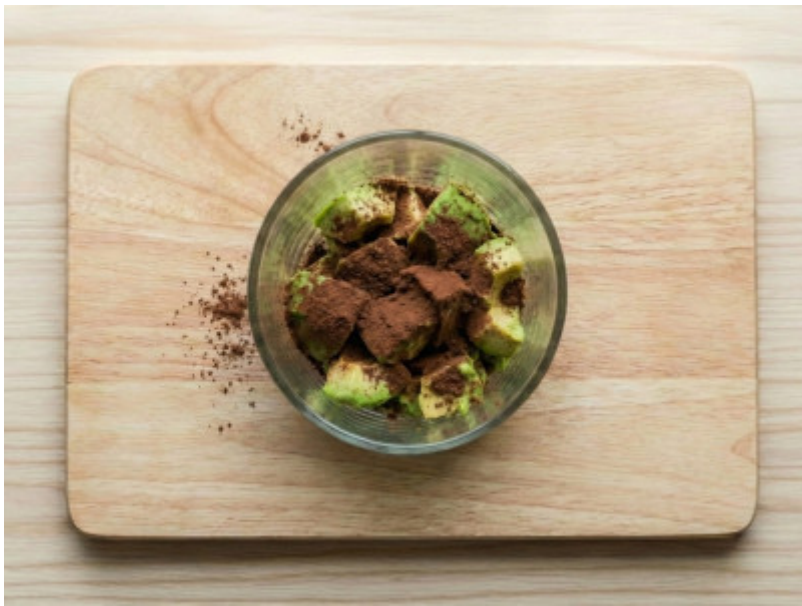
GRANELLA DI NOCCIOLE

COME FARE LA MOUSSE AL CIOCCOLATO E AVOCADO

- 1 Prepara l'avocado: Taglia l'avocado a metà per il lungo, rimuovi il nocciolo centrale e, aiutandoti con un cucchiaino, scava la polpa e mettila direttamente nel boccale del frullatore o nella ciotola alta.

Unisci gli ingredienti: Aggiungi alla polpa i 3 cucchiaini di cacao amaro e i 2 cucchiaini di sciroppo d'acero (o lo zucchero a velo).





2 Frulla tutto: Aziona il frullatore o il minipimer alla massima potenza. Devi lavorare il

composto finché non vedrai sparire ogni singolo pezzetto verde.

Controlla la consistenza: Fermati un attimo e usa la spatola per raccogliere il composto dai bordi e spingerlo verso le lame. Frulla ancora per qualche secondo: l'obiettivo è ottenere una crema liscia, scura, densa e vellutata.

Impiatta e servi: Versa la mousse ottenuta nei bicchierini o nelle coppette.

Decora: Completa il tutto cospargendo la superficie con una generosa manciata di granella di nocciole per dare quella nota croccante che sta benissimo con la morbidezza della crema. Gustala subito o lasciala riposare in frigo per 15 minuti se la preferisci fredda!





IDEE ALTERNATIVE

Questa ricetta è una base fantastica, divertiti a personalizzarla!

Con un aroma di caffè: Aggiungi un cucchiaino di caffè solubile in polvere insieme al cacao per una deliziosa versione "moka".

Con un tocco agrumato: La scorza grattugiata di mezza arancia si sposa magnificamente con il cioccolato, creando una sorta di [crema cioccolato e arancia](#) in versione mousse.

Per una cremosità extra: Aggiungi un cucchiaio di burro di arachidi o di mandorle all'impasto prima di frullare. Il risultato sarà ancora più ricco e vellutato.

Con una nota speziata: Un pizzico di cannella, di peperoncino o di cardamomo in polvere darà una spinta aromatica sorprendente.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una mousse liscia, vellutata e senza il minimo sentore di avocado.

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto fondamentale per la riuscita di questa ricetta è usare un avocado molto maturo. Deve essere morbido al tatto (ma non nero o filamentoso all'interno). Un avocado acerbo rovinerebbe la consistenza e lascerebbe un retrogusto erbaceo.

Lo sfizio in più: Aggiungi un piccolissimo pizzico di sale prima di frullare. Sembra un dettaglio, ma il sale è un esaltatore di sapidità che renderà il gusto del cioccolato ancora più intenso e complesso.

L'idea per i bambini: Questa è la "crema al cioccolato segreta" perfetta per loro. Non indovineranno mai l'ingrediente nascosto e mangeranno un dolce goloso ma pieno di grassi buoni e fibre.

Idea antispreco: Hai un avocado un po' troppo maturo in frigo, quello che è troppo morbido per un'insalata? Non buttarlo! È l'ingrediente perfetto per questa mousse, un modo delizioso per salvarlo prima che vada a male.

COME PUOI CONSERVARE LA MOUSSE AL CIOCCOLATO E AVOCADO

La mousse al cioccolato e avocado si conserva in frigorifero per un paio di giorni, coperta con pellicola a contatto per evitare che la superficie si ossidi. Anzi, dopo qualche ora di riposo in frigo diventa ancora più buona e soda.