DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Mousse calda alla banana e cacao

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 5 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Capita spesso di avere in casa della frutta ormai troppo matura e non sapere come consumarla. Se stai cercando una soluzione creativa ed evitare gli sprechi, la **mousse calda alla banana e cacao** è l'idea perfetta per trasformare degli ingredienti semplici in un dessert da leccarsi i baffi. Questo dolce al cucchiaio si prepara in pochissimi minuti, mescolando tutto a freddo e poi addensando in un pentolino, per un risultato incredibilmente avvolgente. È l'alternativa ideale per quando si ha voglia di qualcosa di caldo e rassicurante, magari per variare dalla classica Cioccolata calda.

Se ami le consistenze al cucchiaio, puoi provare anche una Mousse al cioccolato all'acqua o un

delizioso Budino vegano. Le banane sono un ingrediente magico per tantissime preparazioni: al mattino puoi usarle per un nutriente Porridge alla banana o per dei soffici Pancakes alla banana. E se preferisci bere qualcosa di fresco, un Banana milkshake metterà sempre d'accordo tutti.

Ingredienti per la mousse calda alla banana e cacao

BANANE MATURE 2

CACAO AMARO IN POLVERE 30 gr

LATTE vaccino o bevanda vegetale - 150 ml

SCIROPPO D'ACERO o zucchero di canna - 1 cucchiaio da tavola

SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE

Prepara la mousse calda alla banana e cacao

1 Sbuccia le banane e tagliale a rondelle grossolane.

Inserisci le banane nel frullatore insieme al cacao amaro in polvere, al dolcificante scelto e all'amido di mais.

Versa il latte a filo e frulla tutto fino a ottenere un composto perfettamente liscio, cremoso e privo di grumi.

Trasferisci la crema cruda nel pentolino antiaderente.

2 Accendi il fornello a fiamma dolce e cuoci mescolando continuamente con la frusta a mano.

Continua a mescolare per circa 3-4 minuti, finché la mousse non si sarà addensata diventando calda e vellutata.

Spegni il fuoco e versa subito la mousse calda nelle tue coppette.

Decora la superficie con qualche scaglia di cioccolato fondente (che si scioglierà leggermente con il calore) e gustala immediatamente!

Idee alternative

Senza glutine: La ricetta è naturalmente senza glutine grazie all'uso dell'amido di mais. Assicurati solo che il cacao amaro e il cioccolato per la decorazione riportino la spiga sbarrata in etichetta.
Senza lattosio e vegana: Scegliendo una bevanda vegetale (come latte di mandorla, avena o soia) e verificando che il cioccolato fondente non contenga tracce di latte, otterrai un dessert 100% vegetale e senza lattosio.
Light: Ometti completamente lo sciroppo d'acero o lo zucchero. Le banane molto mature sono già ricche di zuccheri naturali e dolcificheranno il composto in modo equilibrato.
Variante "WOW": Al momento di servire, guarnisci la mousse con granella di nocciole tostate e un ciuffo di panna montata (vaccina o vegetale) per un piacevole contrasto di temperature e consistenze.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: Frulla con cura tutti gli ingredienti a freddo prima di passarli sul fuoco. In questo modo l'amido di mais si scioglierà perfettamente nei liquidi, garantendo una crema liscia e scongiurando la formazione di fastidiosi grumi in cottura.
Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di cannella in polvere o una puntina di peperoncino nel frullatore per dare alla crema un aroma caldo e speziato.
L'idea per i bambini: Servi la mousse all'interno di tazzine colorate o piccoli vasetti di vetro, decorando la superficie con delle codette di zucchero colorate o dei biscottini sbriciolati invece delle classiche scaglie di cioccolato.
Idea antispreco: Questa ricetta è la salvezza per le banane con la buccia completamente annerita e la polpa cedevole, che spesso rischiano di finire nella spazzatura. Più la banana è matura, più la mousse sarà dolce e saporita.

Conservazione

Essendo un dessert pensato per essere gustato al momento, l'ideale è consumarlo subito. Tuttavia, se dovesse avanzare, puoi trasferire la crema in un contenitore ermetico e

conservarla in frigorifero per un massimo di 2 giorni. Raffreddandosi, assumerà la consistenza compatta di un classico budino. Puoi consumarla fredda, oppure riscaldarla dolcemente a bagnomaria o nel microonde aggiungendo un cucchiaio di latte per farle riacquistare cremosità. Si sconsiglia la congelazione.