

Deser czekoladowy z awokado

Składniki

na 2 porcje

Numerzy przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

2 awokado ⁽¹⁾

4 łyżki gorzkiego kakao ⁽²⁾

2 łyżki (lub więcej, jeśli lubicie słodkie desery) miodu ⁽³⁾

5 łyżek kruszonego ziarna kakaowca ⁽⁴⁾

Wykonanie

1. Awokado przekroić wokół pestki na pół, następnie przekręcić połowy i rozdzielić je (sposób dobrania się do awokado na pewno znajdziecie w Internecie, razem ze zdjęciami i filmikami, więc nie będziemy zagłębiać się w temat). Wydrążyć miąższ do miski, resztę wyrzucić.
2. Dodać kakao oraz miód i zmiksować na gładką masę blenderem. Jeśli awokado jest miękkie, można to zrobić nawet widelcem lub łyżką.
3. Do przygotowanej masy dodać kruszone ziarno kakaowca i wymieszać.

Wykonanie (Thermomix)

1. Awokado przekroić wokół pestki na pół, następnie przekręcić połowy i rozdzielić je (sposób dobrania się do awokado na pewno znajdziecie w Internecie, razem ze zdjęciami i filmikami, więc nie będziemy zagłębiać się w temat). Wydrążyć miąższ do miski Thermomixa, resztę wyrzucić.
2. Dodać kakao oraz miód i zmiksować na gładką masę (60 sek., obr. 4 lub 5).
3. Do przygotowanej masy dodać kruszone ziarno kakaowca i wymieszać (15 sek., obr. 3).

Wskazówki

⁽¹⁾ **awokado:** dobre awokado powinno być miękkie w górnej części (czyli tej węższej), a skórka na całym owocu powinna się delikatnie ugiąć; jeśli awokado jest baaaardzo miękkie, oznacza to, że jest już przejrzałe; dojrzałe awokado ma zielono-żółty miąższ o lekko maślanym smaku

⁽²⁾ **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach

⁽³⁾ **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

⁽⁴⁾ **ziarno kakaowca:** kruszone ziarno znajdziecie w sklepach z ekologiczną żywnością; surowe kakao jest bardziej wartościowe niż tradycyjne gorzkie kakao; to drugie często jest przetwarzane w wysokich temperaturach (co usuwa z nich większość wartości odżywczych) i alkalizowane (przy użyciu chemicznych substancji), dlatego warto zaopatrzyć się w surowe ziarna kakaowca przetwarzane w niskich temperaturach; smak surowego kakao jest specyficzny: bardziej kwaśny i nie każdemu może odpowiadać od samego początku