Crème poire chocolat avocat

MAG#16 DESSERT SANS LACTOSE VEGAN FACILE RAPIDE

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 3 petites verrines

- 1 avocat mûr
- 2 c. à s. de cacao cru
- 1 c. à s. d’extrait de vanille naturel
- 100 ml de boisson végétale à la noisette
- 2 c. à s. de sirop d’agave
- 1 poire

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur et portez à ébullition.
2. Épluchez la poire et coupez-la en brunoise. Déposez sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 5 minutes.
3. Pendant de temps coupez l'avocat en deux. Ôtez le noyau et récupérez la chair.
4. Versez dans le blender la chair de l'avocat, le cacao, la vanille, la boisson végétale et le sirop d'agave. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
5. Répartissez dans les ramequins et laissez reposer au réfrigérateur.
6. Couvrez la crème au chocolat avec les morceaux de poire refroidis. Agrémentez en fonction de vos goûts avec des noisettes grillées concassées, des copeaux de noix de coco, de la poudre de cacao, etc.

Ce dessert a été réalisé par faismoicroquer
Gourmande et amoureuse de la nature je suis intimement convaincue que manger sain est aussi délicieux que bon pour la planète. C'est ce que j'illustre dans mes créations culinaires et sur mon blog Fais-moi croquer !
Retrouvez cette recette dans le magazine 95° #16 (sept-oct 2018)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises