

Dunkle Schokoladen-Avocado-Pudding-Törtchen mit niedrigem glykämischen Index

Cremige Schokoladen-Pudding-Törtchen mit Avocado und Mandelmürbeteig. Ein blutzuckerfreundliches Dessert, das Schokoladenhunger stillt, ohne den Blutzucker in die Höhe zu treiben.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 55 min

Portionen: 6

GL 1.0 / GI 15

Zutaten

2 reife Avocados, entkernt und geschält

1/3 Tasse ungesüßtes Kakaopulver

1/4 Tasse Mönchsfrucht-Süßstoff

1/4 Tasse ungesüßte Mandelmilch

1 TL reiner Vanilleextrakt

1 1/2 Tassen Mandelmehl

3 EL Kokosöl, geschmolzen

2 EL Mönchsfrucht-Süßstoff, für den Teig

logifoodcoach.com/recipes/dunkle-schokoladen-avocado-pudding-toertchen-mit-niedrigem-glykaemischen-index

1/4 TL Meersalz

6 EL ungesüßte Kokosnusscreme, aufgeschlagen

2 EL Kakaonibs, zum Garnieren

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 175°C vor. Berechne sechs 8-cm-Tarteförmchen vor, indem du sie leicht mit Kokosöl einfettest oder mit Backpapierkreisen auslegst.

Step 2

Bereite den Mandelmürbeteig zu, indem du Mandelmehl, geschmolzenes Kokosöl, 2 EL Mönchsfrucht-Süßstoff und Meersalz in einer Schüssel vermischst. Rühre, bis die Mischung nassem Sand ähnelt und beim Zusammendrücken zusammenhält.

Step 3

Verteile die Teigmischung gleichmäßig auf die sechs Tarteförmchen, etwa 3 EL pro Förmchen. Drücke die Mischung fest in den Boden und an die Seiten jedes Förmchens, um einen kompakten Boden zu formen. Backe 10 Minuten, bis er leicht goldbraun ist, nimm ihn dann heraus und lasse ihn vollständig abkühlen.

Step 4

Während die Böden abkühlen, bereite die Schokoladen-Avocado-Puddingfüllung zu. Gib das Avocadofruchtfleisch, ungesüßtes Kakaopulver, 1/4 Tasse Mönchsfrucht-Süßstoff, Mandelmilch und Vanilleextrakt in eine Küchenmaschine oder einen Hochleistungsmixer. Mixe 60-90 Sekunden und kratze die Seiten bei Bedarf ab, bis alles vollkommen glatt und cremig ist und keine Klumpen mehr vorhanden sind.

Step 5

Probiere den Pudding und passe die Süße bei Bedarf an, wobei du bedenken solltest, dass das Kühlen den Schokoladengeschmack leicht abmildert. Die Konsistenz sollte dick und mousseähnlich sein, ähnlich wie traditioneller Schokoladenpudding.

Step 6

Löffle oder spritze etwa 1/3 Tasse des Schokoladen-Avocado-Puddings in jede abgekühlte Tarteschale und glätte die Oberfläche mit dem Rücken eines Löffels oder einer Winkelpalette. Die Füllung sollte gerade bis zum oberen Rand des Bodens reichen.

Step 7

Stelle die gefüllten Törtchen für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, damit der Pudding fest wird und sich die Aromen verbinden. Für beste Ergebnisse 2 Stunden kühlen.

Step 8

Kurz vor dem Servieren toppe jedes Törtchen mit 1 EL aufgeschlagener ungesüßter Kokosnusscreme und garniere mit einer Prise Kakaonibs für zusätzlichen Crunch und Antioxidantien. Gekühlt servieren und eventuelle Reste abgedeckt bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.