

Tartaletas de pudín de chocolate negro y aguacate de bajo índice glucémico

Tartaletas cremosas de pudín de chocolate hechas con aguacate y base de harina de almendra. Un postre amigable con el azúcar en sangre que satisface los antojos de chocolate sin provocar picos.

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 55 min

Porciones: 6

GL 1.0 / GI 15

Ingredientes

2 aguacates maduros, sin hueso y pelados

1/3 taza de cacao en polvo sin azúcar

1/4 taza de endulzante de fruta del monje

1/4 taza de leche de almendra sin azúcar

1 cucharadita de extracto de vainilla puro

1 1/2 tazas de harina de almendra

3 cucharadas de aceite de coco, derretido

2 cucharadas de endulzante de fruta del monje, para la base

1/4 cucharadita de sal marina

6 cucharadas de crema de coco sin azúcar, batida

2 cucharadas de nibs de cacao, para decorar

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 350°F (175°C). Prepara seis moldes para tartaletas de 3 pulgadas engrasándolos ligeramente con aceite de coco o forrándolos con círculos de papel pergamino.

Step 2

Crea la base de harina de almendra combinando la harina de almendra, aceite de coco derretido, 2 cucharadas de endulzante de fruta del monje y sal marina en un tazón. Mezcla hasta que la mezcla parezca arena húmeda y se mantenga unida cuando se presiona.

Step 3

Divide la mezcla de la base uniformemente entre los seis moldes para tartaletas, usando aproximadamente 3 cucharadas por molde. Presiona la mezcla firmemente en el fondo y los lados de cada molde para formar una base compacta. Hornea durante 10 minutos hasta que esté ligeramente dorada, luego retira y deja enfriar completamente.

Step 4

Mientras las bases se enfrián, prepara el relleno de pudín de chocolate y aguacate. Añade la pulpa de aguacate, cacao en polvo sin azúcar, 1/4 taza de endulzante de fruta del monje, leche de almendra y extracto de vainilla a un procesador de alimentos o licuadora de alta velocidad. Procesa durante 60-90 segundos, raspando los lados según sea necesario, hasta que esté completamente suave y cremoso sin grumos.

Step 5

Prueba el pudín y ajusta el dulzor si lo deseas, teniendo en cuenta que el enfriamiento suavizará ligeramente el sabor a chocolate. La textura debe ser espesa y similar a un mousse, parecida al pudín de chocolate tradicional.

Step 6

Vierte o coloca con manga pastelera aproximadamente 1/3 taza del pudín de chocolate y aguacate en cada base de tartaleta enfriada, alisando la parte superior con el dorso de una cuchara o espátula angular. El relleno debe llegar justo hasta la parte superior de la base.

Step 7

Refrigera las tartaletas llenas durante al menos 30 minutos para permitir que el pudín se asiente y los sabores se mezclen. Para mejores resultados, enfría durante 2 horas.

Step 8

Justo antes de servir, cubre cada tartaleta con 1 cucharada de crema de coco sin azúcar batida y decora con una pizca de nibs de cacao para añadir crujido y antioxidantes extra. Sirve frío y guarda las sobras cubiertas en el refrigerador hasta por 3 días.