

Crostatine di budino al cioccolato fondente e avocado a basso indice glicemico

Crostatine con budino cremoso al cioccolato preparate con avocado e base di farina di mandorle. Un dolce che rispetta la glicemia e soddisfa la voglia di cioccolato senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Cottura: 10 min

Totale: 55 min

Porzioni: 6

GL 1.0 / GI 15

Ingredienti

2 avocado maturi, snocciolati e sbucciati

1/3 di tazza di cacao amaro in polvere

1/4 di tazza di dolcificante al frutto del monaco

1/4 di tazza di latte di mandorla non zuccherato

1 cucchiaino di estratto di vaniglia puro

1 tazza e 1/2 di farina di mandorle

3 cucchiaini di olio di cocco, fuso

2 cucchiaini di dolcificante al frutto del monaco, per la base

logifoodcoach.com/recipes/crostatine-budino-cioccolato-fondente-avocado-basso-indice-glicemico

1/4 di cucchiaino di sale marino

6 cucchiaini di crema di cocco non zuccherata, montata

2 cucchiaini di granella di cacao, per guarnire

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 175°C. Prepara sei stampini per crostatine da 7-8 cm ungendoli leggermente con olio di cocco o rivestendoli con dischetti di carta da forno.

Step 2

Prepara la base di farina di mandorle mescolando farina di mandorle, olio di cocco fuso, 2 cucchiaini di dolcificante al frutto del monaco e sale marino in una ciotola. Mescola finché il composto assomiglia a sabbia umida e si tiene insieme quando viene pressato.

Step 3

Dividi il composto per la base equamente tra i sei stampini, usando circa 3 cucchiaini per stampino. Premi il composto con decisione sul fondo e sui lati di ogni stampino per formare una base compatta. Cuoci per 10 minuti finché leggermente dorata, poi toglie e lascia raffreddare completamente.

Step 4

Mentre le basi si raffreddano, prepara il ripieno di budino al cioccolato e avocado. Aggiungi la polpa di avocado, cacao amaro in polvere, 1/4 di tazza di dolcificante al frutto del monaco, latte di mandorla ed estratto di vaniglia in un robot da cucina o frullatore ad alta velocità. Frulla per 60-90 secondi, raschiando i lati quando necessario, finché completamente liscio e cremoso senza grumi.

Step 5

Assaggia il budino e regola la dolcezza se desiderato, tenendo presente che il raffreddamento attenuerà leggermente il sapore di cioccolato. La consistenza dovrebbe essere densa e simile a una mousse, come un budino al cioccolato tradizionale.

Step 6

Versa o distribuisci con la sac à poche circa 1/3 di tazza di budino al cioccolato e avocado in ogni base di crostata raffreddata, livellando la superficie con il dorso di un cucchiaio o una spatola. Il ripieno dovrebbe arrivare appena al bordo della base.

Step 7

Metti in frigorifero le crostatine ripiene per almeno 30 minuti per permettere al budino di rassodare e ai sapori di amalgamarsi. Per risultati ottimali, raffredda per 2 ore.

Step 8

Appena prima di servire, guarnisci ogni crostata con 1 cucchiaio di crema di cocco non zuccherata montata e una spolverata di granella di cacao per aggiungere croccantezza e antiossidanti. Servi freddo e conserva gli avanzi coperti in frigorifero fino a 3 giorni.