

# Donkere chocolade- avocadopuddingtaartjes met lage glycemische index

*Romige chocoladepuddingtaartjes gemaakt met avocado en een bodem van amandelmeel. Een bloedsuikervriendelijk dessert dat je chocoladezin bevredigt zonder pieken.*

Vorbereiding: 15 min

Koken: 10 min

Totaal: 55 min

Porties: 6

GL 1.0 / GI 15

## Ingrediënten

2 rijpe avocado's, ontpit en geschild

1/3 kopje ongezoete cacaopoeder

1/4 kopje monniksfruitzoetmiddel

1/4 kopje ongezoete amandelmelk

1 theelepel pure vanille-extract

1 1/2 kopje amandelmeel

3 eetlepels kokosolie, gesmolten

2 eetlepels monniksfruitzoetmiddel, voor de bodem

1/4 theelepel zeezout

6 eetlepels ongezoete kokosroom, opgeklopt

---

2 eetlepels cacaonibs, voor garnering

## Instructies

---

### Step 1

Verwarm je oven voor op 175°C. Bereid zes taartvormpjes van 8 cm voor door ze licht in te vetten met kokosolie of te bekleden met rondjes bakpapier.

### Step 2

Maak de bodem van amandelmeel door amandelmeel, gesmolten kokosolie, 2 eetlepels monniksfruitzoetmiddel en zeezout in een mengkom te combineren. Roer tot het mengsel op nat zand lijkt en samenklontert wanneer je het samendrukt.

### Step 3

Verdeel het bodemmengsel gelijkmatig over de zes taartvormpjes, ongeveer 3 eetlepels per vormpje. Druk het mengsel stevig aan op de bodem en tegen de zijkanten van elk vormpje om een compacte bodem te vormen. Bak 10 minuten tot licht goudbruin, haal ze er dan uit en laat volledig afkoelen.

### Step 4

Terwijl de bodems afkoelen, bereid je de chocolade-avocadopuddingvulling. Doe het avocadovlees, ongezoete cacaopoeder, 1/4 kopje monniksfruitzoetmiddel, amandelmelk en vanille-extract in een keukenmachine of krachtige blender. Mix 60-90 seconden, schraap de zijkanten indien nodig schoon, tot het volledig glad en romig is zonder klontjes.

### Step 5

Proef de pudding en pas de zoetheid aan indien gewenst, houd er rekening mee dat koelen de chocoladesmaak iets zal verzachten. De textuur moet dik en mousse-achtig zijn, vergelijkbaar met traditionele chocoladepudding.

### Step 6

Schep of spuit ongeveer 1/3 kopje van de chocolade-avocadopudding in elke afgekoelde taartbodem, maak de bovenkant glad met de achterkant van een lepel of een paletmes. De vulling moet net tot de bovenkant van de bodem komen.

### Step 7

Zet de gevulde taartjes minstens 30 minuten in de koelkast zodat de pudding kan opstijven en de smaken kunnen versmelten. Voor het beste resultaat koel je ze 2 uur.

### Step 8

Vlak voor het serveren, top je elk taartje met 1 eetlepel opgeklopte ongezoete kokosroom en garneer met een snufje cacaonibs voor extra crunch en antioxidanten. Serveer gekoeld en bewaar eventuele restjes afgedekt in de koelkast tot 3 dagen.