

Lavglykemiske mørk sjokolade-avokadopuddingterte

Kremete sjokoladepuddingterte laget med avokado og mandelmelbunn. En blodsukkervennlig dessert som tilfredsstiller sjokoladesuget uten å gi blodsukkertopp.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 55 min

Porsjoner: 6

GL 1.0 / GI 15

Ingredienser

2 modne avokadoer, steinfrie og skrelte

1/3 kopp usukret kakaopulver

1/4 kopp munkefruktøststoff

1/4 kopp usukret mandelmelk

1 ts ren vaniljeekstrakt

1 1/2 kopp mandelmel

3 ss kokosolje, smeltet

2 ss munkefruktøststoff, til bunnen

1/4 ts havsalt

6 ss usukret kokosfløte, pisket

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-mork-sjokolade-avokadopuddingterte

2 ss kakaoknuste, til pynt

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 175°C. Forbered seks 7,5 cm tarteformer ved å smøre dem lett med kokosolje eller legge i sirkler av bakepapir.

Step 2

Lag mandelmelbunnen ved å blande mandelmel, smeltet kokosolje, 2 ss munkefruktøststoff og havsalt i en bolle. Rør til blandingen ligner våt sand og holder sammen når den presses.

Step 3

Fordel bunnblandingen jevnt mellom de seks tarteformene, bruk omtrent 3 ss per form. Press blandingen godt ned i bunnen og opp langs sidene av hver form for å lage en kompakt bunn. Stek i 10 minutter til den er lett gyllen, ta deretter ut og avkjøl helt.

Step 4

Mens bunnene avkjøles, lag sjokolade-avokadopuddingfyllet. Tilsett avokadokjøttet, usukret kakaopulver, 1/4 kopp munkefruktøststoff, mandelmelk og vaniljeekstrakt i en foodprosessor eller kraftig blender. Kjør i 60-90 sekunder, skrap ned sidene etter behov, til det er helt glatt og kremete uten klumper.

Step 5

Smak på puddingen og juster søtheten om ønskelig, ha i tankene at kjøling vil dempe sjokoladesmaken litt. Konsistensen skal være tykk og mousse-aktig, lik tradisjonell sjokoladepudding.

Step 6

Skjeer eller sprit omtrent 1/3 kopp av sjokolade-avokadopuddingen i hver avkjølte tarteskall, jevn ut toppen med baksiden av en skje eller palett. Fyllet skal komme akkurat til toppen av bunnen.

Step 7

Sett de fylte tartene i kjøleskapet i minst 30 minutter slik at puddingen kan stivne og smakene kan blandes. For best resultat, kjøøl i 2 timer.

Step 8

Rett før servering, topp hver terte med 1 ss pisket usukret kokosfløte og pynt med litt kakaonuste for ekstra sprøhet og antioksidanter. Server kjøøl og oppbevar eventuelle rester tildekket i kjøleskapet i opptil 3 dager.