

Tarteletki z kremem czekoladowo-awokadowym o niskim indeksie glikemicznym

Kremowe tarteletki czekoladowe z awokado i spód z mąki migdałowej. Deser przyjazny dla poziomu cukru we krwi, który zaspokaja ochotę na czekoladę bez skoków glikemii.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 10 min Razem: 55 min Porcje: 6

GL 1.0 / GI 15

Składniki

- 2 dojrzałe awokado, bez pestek i obrane
- 1/3 szklanki niesłodzonego kakao w proszku
- 1/4 szklanki słodzika z owocu mnicha
- 1/4 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego
- 1 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 3 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 2 łyżki słodzika z owocu mnicha, do spodu
- 1/4 łyżeczki soli morskiej

6 łyżek niesłodzonej śmietanki kokosowej, ubite

2 łyżki ziaren kakao, do dekoracji

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj sześć foremek na tartaletki o średnicy 7-8 cm, lekko smarując je olejem kokosowym lub wykładając krążkami papieru do pieczenia.

Step 2

Przygotuj spód z mąki migdałowej, łącząc mąkę migdałową, roztopiony olej kokosowy, 2 łyżki słodzika z owocu mnicha i sól morską w misce. Mieszaj, aż masa przypomina mokry piasek i trzyma się razem po uciśnięciu.

Step 3

Podziel masę na spód równomiernie między sześć foremek, używając około 3 łyżek na foremkę. Mocno wciśnij masę w dno i po bokach każdej foremki, tworząc zwarty spód. Piecz przez 10 minut, aż lekko się zarumieni, następnie wyjmij i całkowicie ostudź.

Step 4

Podczas gdy spody się studzą, przygotuj czekoladowe nadzienie z awokado. Dodaj miąższ awokado, niesłodzone kakao w proszku, 1/4 szklanki słodzika z owocu mnicha, mleko migdałowe i ekstrakt waniliowy do robota kuchennego lub wysokoobrotowego blendera. Miksuj przez 60-90 sekund, zgarniając z boków w razie potrzeby, aż masa będzie całkowicie gładka i kremowa bez grudek.

Step 5

Spróbuj kremu i dostosuj słodycz w razie potrzeby, pamiętając, że schłodzenie nieco złagodzi czekoladowy smak. Konsystencja powinna być gęsta i przypominająca mus, podobna do tradycyjnego budyniu czekoladowego.

Step 6

Nakładaj łyżką lub wyciskaj około 1/3 szklanki czekoladowego kremu z awokado do każdej ostudzonej foremki, wygładzając wierzch tylną stroną łyżki lub szpatułki. Nadzienie powinno sięgać do góry spodu.

Step 7

Schładzaj nadziewane tartaletki przez co najmniej 30 minut, aby krem się związał i smaki się połączyły. Dla najlepszych rezultatów schładzaj przez 2 godziny.

Step 8

Tuż przed podaniem udekoruj każdą tartaletę 1 łyżką ubitej niesłodzonej śmietanki kokosowej i posyp ziarnami kakao dla dodatkowego chrupkiego elementu i przeciwutleniaczy. Podawaj schłodzone i przechowuj resztki przykryte w lodówce do 3 dni.