

# Tortinhas de pudim de chocolate escuro e abacate de baixo índice glicêmico

*Tortinhas cremosas de pudim de chocolate feitas com abacate e massa de farinha de amêndoa. Uma sobremesa amiga do açúcar no sangue que satisfaz a vontade de chocolate sem picos glicêmicos.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Total: 55 min

Porções: 6

GL 1.0 / GI 15

## Ingredientes

2 abacates maduros, sem caroço e descascados

1/3 de xícara de cacau em pó sem açúcar

1/4 de xícara de adoçante de fruta-do-monge

1/4 de xícara de leite de amêndoa sem açúcar

1 colher de chá de extrato de baunilha puro

1 xícara e 1/2 de farinha de amêndoa

3 colheres de sopa de óleo de coco derretido

2 colheres de sopa de adoçante de fruta-do-monge, para a massa

1/4 de colher de chá de sal marinho

[logifoodcoach.com/recipes/tortinhas-de-pudim-de-chocolate-escuro-e-abacate-de-baixo-indice-glicemico](https://logifoodcoach.com/recipes/tortinhas-de-pudim-de-chocolate-escuro-e-abacate-de-baixo-indice-glicemico)

6 colheres de sopa de creme de coco sem açúcar batido

---

2 colheres de sopa de nibs de cacau, para decorar

## Instruções

---

### Step 1

Preaqueça o forno a 175°C. Prepare seis forminhas de tortinha de 7,5 cm untando-as levemente com óleo de coco ou forrando-as com círculos de papel manteiga.

### Step 2

Faça a massa de farinha de amêndoa combinando farinha de amêndoa, óleo de coco derretido, 2 colheres de sopa de adoçante de fruta-do-monge e sal marinho numa tigela. Misture até que a mistura se pareça com areia molhada e fique unida quando pressionada.

### Step 3

Divida a mistura da massa uniformemente entre as seis forminhas, usando cerca de 3 colheres de sopa por forminha. Pressione a mistura firmemente no fundo e nas laterais de cada forminha para formar uma massa compacta. Asse por 10 minutos até ficar levemente dourada, depois retire e deixe esfriar completamente.

### Step 4

Enquanto as massas esfriam, prepare o recheio de pudim de chocolate e abacate. Adicione a polpa do abacate, cacau em pó sem açúcar, 1/4 de xícara de adoçante de fruta-do-monge, leite de amêndoa e extrato de baunilha a um processador de alimentos ou liquidificador potente. Processe por 60-90 segundos, raspando as laterais conforme necessário, até ficar completamente liso e cremoso sem grumos.

### Step 5

Prove o pudim e ajuste a doçura se desejar, tendo em mente que o resfriamento vai suavizar levemente o sabor de chocolate. A textura deve ser espessa e semelhante a mousse, parecida com pudim de chocolate tradicional.

### Step 6

Coloque com colher ou saco de confeitar aproximadamente 1/3 de xícara do pudim de chocolate e abacate em cada casquinha de tortinha fria, alisando o topo com as costas de uma colher ou espátula. O recheio deve chegar até o topo da massa.

### Step 7

Leve as tortinhas recheadas à geladeira por pelo menos 30 minutos para permitir que o pudim firme e os sabores se misturem. Para melhores resultados, deixe gelar por 2 horas.

### Step 8

Pouco antes de servir, cubra cada tortinha com 1 colher de sopa de creme de coco sem açúcar batido e decore com uma pitada de nibs de cacau para crocância e antioxidantes adicionais. Sirva gelado e guarde as sobras cobertas na geladeira por até 3 dias.