

Chokladtarteletter med avokado och lågt GI

Krämiga chokladtarteletter gjorda med avokado och mandelmjölsbotten. En blodsockervänlig dessert som stillar chokladsuget utan att blodsockret skenar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 55 min

Portioner: 6

GL 1.0 / GI 15

Ingredienser

2 mogna avokado, urkärnade och skalade

1/3 dl osötat kakaopulver

1/2 dl munkfruktssötningsmedel

1/2 dl osötad mandelmjök

1 tsk ren vaniljextrakt

3 1/2 dl mandelmjöl

3 msk kokosolja, smält

2 msk munkfruktssötningsmedel, till botten

1/4 tsk havssalt

6 msk osötad kokosgrädd, vispad

logifoodcoach.com/recipes/chokladtarteletter-med-avokado-och-lagt-gi

2 msk kakaonibs, till garnering

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 175°C. Förbered sex 7,5 cm tartelettformar genom att lätt smörja dem med kokosolja eller klä dem med bakplåtspappersrondeller.

Step 2

Gör mandelmjölsbotten genom att blanda mandelmjöl, smält kokosolja, 2 msk munkfruktssötningsmedel och havssalt i en skål. Rör tills blandningen liknar våt sand och håller ihop när den trycks samman.

Step 3

Fördela bottenblandningen jämnt mellan de sex tartelettformarna, använd cirka 3 msk per form. Tryck blandningen hårt i botten och upp längs sidorna av varje form för att bilda en kompakt botten. Grädda i 10 minuter tills den är lätt gyllene, ta sedan ut och låt svalna helt.

Step 4

Medan bottnarna svalnar, förbered chokladavokadopuddingfyllningen. Lägg avokadoköttet, osötat kakaopulver, 1/2 dl munkfruktssötningsmedel, mandelmjolk och vaniljextrakt i en matberedare eller höghastighetsmixer. Mixa i 60-90 sekunder, skrapa ner sidorna vid behov, tills det är helt slätt och krämigt utan klumpar kvar.

Step 5

Smaka på puddingen och justera sötman om så önskas, kom ihåg att kylning kommer att mildra chokladsmaken något. Konsistensen ska vara tjock och mousseliknande, liknande traditionell chokladpudding.

Step 6

Skeda eller sprits cirka 3/4 dl av chokladavokadopuddingen i varje avsvalnad tartelettbotten, jämna ut toppen med baksidan av en sked eller palett. Fyllningen ska komma precis till toppen av botten.

Step 7

Ställ de fyllda tarteletterna i kylan i minst 30 minuter för att låta puddingen stelna och smakerna smälta samman. För bästa resultat, kyl i 2 timmar.

Step 8

Precis innan servering, toppa varje tartelett med 1 msk vispad osötad kokosgrädde och garnera med en stänk kakaonibs för extra krispighet och antioxidanter. Servera kyld och förvara eventuella rester övertäckta i kylan i upp till 3 dagar.