



CREME CAFE CHOCOLAT OU MENTHE CHOCOLAT



Préparation : 15'

Matériel : verrines ou saladier

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 avocats
- 6 cl de lait d'amandes
- 50 g de sirop d'agave ou de fleur de coco
- 25 g de cacao cru en poudre
- 4 gouttes d'extrait de café (ou 4 gouttes HE de menthe)
- 1 CS expresso en poudre (facultatif)

Préparation

- couper les avocats en 2, ôter les noyaux, racler la chair et la mettre dans le bol du blender
- ajouter le reste des ingrédients
- broyer longuement, jusqu'à ce que la texture soit parfaitement lisse et onctueuse
- répartir la crème dans 4 récipients individuels