

AVOCADO CHOCOLADE VLA

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Magnesium, gezonde vetten, immuunboost, vezels

TOELICHTING

Mijn liefde voor enerzijds avocado en anderzijds rauwe cacao komt samen in deze eenvoudige chocoladevla. Dit gerecht kan echt niet mislukken. Hou je (nog) niet van avocado dan is dit het gerecht dat je over de streep gaat halen. Gebruik hiervoor bij voorkeur een biologische sinaasappel, omdat je de schil gaat gebruiken. Was hem anders heel goed af in water met een scheutje azijn.

DIT HEB JE NODIG

- 1 rijpe avocado
- Het sap plus de geraspte schil van een sinaasappel (ca 100 ml sap)
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 2 eetlepels rauwe cacao-poeder
- Een draai Keltisch zeezout

ZO MAAK JE HET

Doe alles in een kom en pureer het met een staafmixer tot een gladde massa. Proef wat het nog nodig heeft. Afhankelijk van de zoetheid van de sinaasappel moet er misschien iets meer of minder ahornsiroop bij. Doe de mousse over in vier mooie glaasjes en bestrooi met gehakte stukjes pure chocola.

