



Recetas Cui si ne

4

15 minutos aprox. (más reposo)

125gr de Chocolate negro mínimo 60% de cacao (yo lo puse con 80%)

2 Aguacates

20gr de Cacao puro en polvo sin azúcares añadidos (tipo Valor)

125ml aprox. de Leche de almendras

1 cucharadita de Esencia de vainilla

Miel al gusto

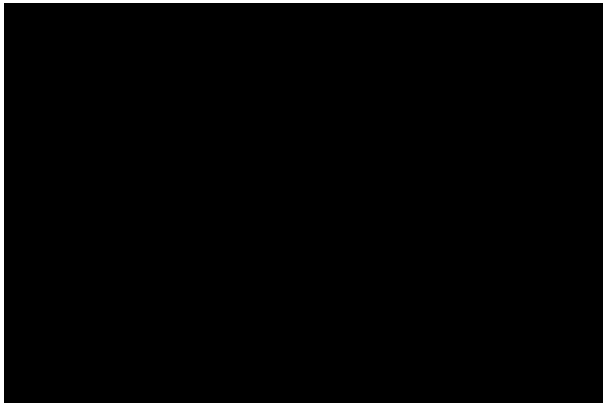
de resultar una alternativa más saludable, el resultado es fantástico, y podemos permitirnos un capricho sin remordimientos de estar traicionando nuestra dieta.

Os dejamos con esta sencilla y apetecible elaboración. En unos días tendréis también disponible la video receta en [nuestro canal de YouTube](#).

1. Fundimos el chocolate al baño maría, o en el microondas en periodos cortos. Lo metemos 30 segundos, sacamos, removemos y volvemos a meter otros 30 , así hasta que quede fundido. Lo hacemos en periodos cortos porque de dejarlo más tiempo, lo podemos quemar. Una vez fundido, lo dejamos atemperar un poco mientras avanzamos en la receta.

2. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Pelamos los aguacates, quitamos el hueso y troceamos la pulpa (a mí me salieron 255gr). Ponemos en el bol y añadimos también el cacao en polvo, la esencia de vainilla y la leche de almendras. En un principio, puse de esta última los 125ml que indicaba la receta, pero después de triturar, se me hacía muy espeso y añadí 50ml más. Programamos velocidad 12, 5 minutos, con tapón para que no salpique. A mitad del tiempo, abrimos, bajamos los restos de las paredes del bol y continuamos triturando hasta que no quede ningún trocito de aguacate.

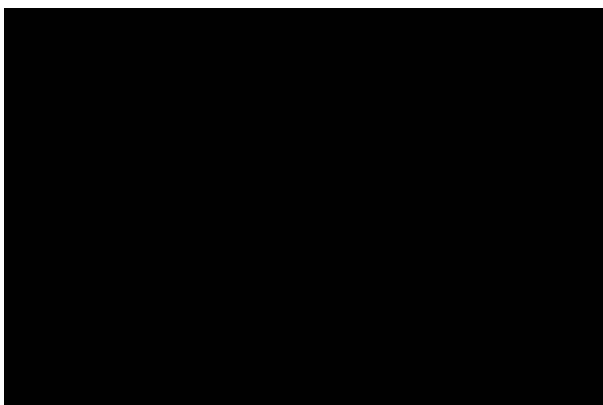




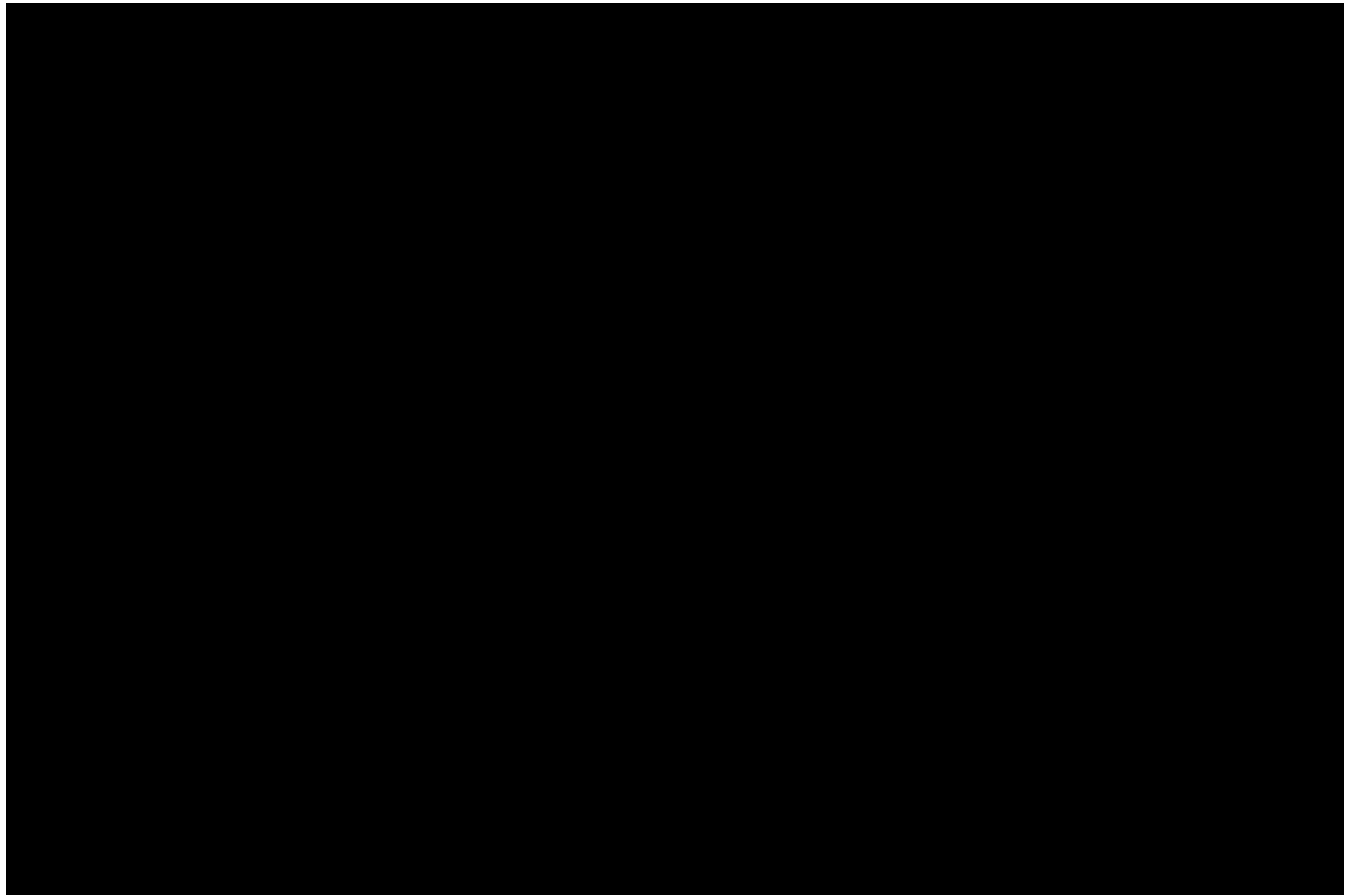
3. Incorporamos el chocolate fundido y programamos velocidad 12, 2 minutos.



4. Añadimos miel al gusto, -yo puse de inicio una cucharada- y mezclamos con velocidad 12, 10. Probamos, y rectificamos de miel en función del dulzor que queramos darle. Tras hacer esto, añadí como media cucharadita más y me pareció que ya estaba bien así.



5. Pasamos la mezcla a los envases donde lo vayamos a servir, tapamos y guardamos en la nevera durante varias horas para que la mezcla adquiriera consistencia y pierda un poquito el sabor del aguacate. Lo mejor es dejarlo de un día para otro, estará más bueno.



Al servirlo, si nos da igual que el postre tenga más calorías, podemos adornar con nata montada y espolvorear con un poquito de cacao en polvo.

Yo utilicé un chocolate muy puro, con un 80% de cacao. Por un lado, me gusta su sabor intenso, y por otro, cuanto más pureza de cacao, menos calorías tendrá.

[Directo al Paladar](#)