PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Çikolatalı Avokado Puding

5 dakikada yapılan zengin, kremamsı vegan çikolatalı avokado pudingi! Sütsüz, düşük karbonhidratlı tatlı - hem sağlıklı hem de nefis. Mükemmel keto dostu lezzet.

5 min	5 min	2	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 avokado
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 bardak hindistan cevizi sütü
- 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- 1 çay kaşığı deniz tuzu

Yapılışı

1. **Avokadoyu hazırlayın**
   1 olgun avokadoyu uzunlamasına ikiye kesin ve çekirdeği çıkarın. Kahverengi noktaları atarak etini blender veya mutfak robotuna alın.
2. Blenderda avokado ile birlikte 1 su bardağı bitki sütü, 2 yemek kaşığı kakao tozu, 1 çay kaşığı vanilya özütü ve 1 çay kaşığı tuz ekleyin.
3. **Pudingi karıştırın**
   Tamamen pürüzsüz ve kremamsı olana ve görünür avokado parçacıkları kalmayana kadar yüksek hızda 60-90 saniye karıştırın. Gerekirse durdurup blenderın yanlarını kazıyın.
4. 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu ekleyin ve karıştırmak için 10-15 saniye daha çalıştırın. Tadına bakın ve tatlılık için istenirse daha fazla akçaağaç şurubu ekleyin.
5. Kıvamını kontrol edin - çok kalınsa birer yemek kaşığı bitki sütü ekleyip kısaca karıştırın. Çok inceyse daha fazla avokado karıştırın veya soğutma aşamasına geçin.
6. **Pudingi soğutun**
   Pudingi 2 servis kasesi veya bardağa bölün. Her porsiyonu kahverengileşmeyi önlemek için streç filmle sıkıca örtün ve doğrudan yüzeyine bastırın.
7. Soğuyup hafifçe kalınlaşana kadar en az 30 dakika buzdolabında bekletin. İstediğiniz süslemelerle soğuk servis yapın.

Besin Değerleri

291	4g	18g	22g	10g	12g	247mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Hafifçe baskıya dayanıklı ama aşırı yumuşak veya kahverengi olmayan olgun avokadolar seçin. Aşırı olgun avokadolar pudingi acılaştırabilir.

En iyi çikolata lezzeti için şeker ilavesi olmayan kakao tozu kullanın. Dutch-processed kakao daha da zengin bir tat yaratır.

Kahve tadı vermeden çikolata lezzetini yoğunlaştırmak için bir tutam espresso tozu ekleyin.

En iyi doku için avokadolarınızı pudingi yapmadan önce bir gece buzdolabında soğutun ve kahverengileşmeyi önlemeye yardımcı olun.

Tadına bakın ve tatlılığı kademeli olarak ayarlayın - her zaman daha fazla tatlandırıcı ekleyebilirsiniz ama geri alamazsınız.

Ekstra zenginlik için bitki sütünün 2-3 yemek kaşığını tam yağlı hindistan cevizi kremasıyla değiştirin.

Avokadoların kahverengileşmesini önlemek ve genel lezzeti canlandırmak için bir damla taze limon suyu ekleyin.

Dondurulmuş avokado kullanıyorsanız, en iyi kıvam için karıştırmadan önce tamamen çözdürün ve fazla sıvıyı süzün.