



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Desery bez cukru - mus czekoladowy bez cukru - przepis

Desery bez cukru sprawdzi się wtedy, gdy chcesz przygotować coś słodkiego, ale bez klasycznego cukru w składzie. Warto trzymać się kolejności działań, bo przy deserach nawet drobne szczegóły wpływają na efekt końcowy. Składniki zebrałem osobno, a przygotowanie rozpisałem możliwie praktycznie. Składniki na mus czekoladowy bez cukru: - 2 dojrzałe awokado - 3 łyżki kakao (niesłodzonego) - 2 łyżki oleju kokosowego - 4-6 daktyli Medjool (namoczonych wcześniej w ciepłej wodzie) - 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii - Szczypta soli himalajskiej - Opcjonalnie: 1 łyżka masła migdałowego dla głębszego smaku

Składniki

- Suszone figi słodkie i pełne składników odżywczych
- Erytrol naturalny słodzik o zerowym indeksie glikemicznym
- Ksylitol słodzik pochodzenia roślinnego, przyjazny dla zębów
- Stewia naturalny słodzik o zerowej kaloryczności
- Składniki na mus czekoladowy bez cukru:
- 2 dojrzałe awokado
- 3 łyżki kakao (niesłodzonego)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- Szczypta soli himalajskiej
- Opcjonalnie: 1 łyżka masła migdałowego dla głębszego smaku

Przygotowanie krok po kroku

1. Daktyle namocz w ciepłej wodzie przez około 15 minut, aby zmiękły.
2. Przekrój awokado, usuń pestkę i wydrąż miąższ do blendera. Dodaj odcedzone daktyle, kakao, olej kokosowy, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli.
3. Blenduj wszystkie składniki na gładką, kremową masę. W razie potrzeby zatrzymaj blender i zbierz masę ze ścianek.
4. Przełóż mus do małych miseczek lub pucharków.
5. Schłódź w lodówce przez minimum 30 minut przed podaniem.

6. Przed serwowaniem udekoruj mus kilkoma jagodami, listkiem mięty lub posiekanymi orzechami.