

Chocolademousse van banaan en avocado met rode vruchtencoulis



INGREDIENTEN voor 4 personen

Chocolademousse

1 rijpe banaan
1 rijpe avocado
3 eetlepels cacaopoeder
Scheut kokosmelk
3 gedroogde dadels
1 theelepel kaneel

Rode vruchtencoulis

Naar behoefte klein rood zomerfruit

Garnering

Kokosrasp
Takje citroenmelisse

BEREIDING

Doe de banaan, avocado, cacaopoeder, kaneel en dadels in de keukenmachine en laat draaien tot een egaal mengsel. * Zet dit mengsel minimaal een halfuur in de koelkast.

Bewaar een aantal rode vruchten voor de garnering.

Maak voor de vruchtencoulis het fruit schoon, verwarm het heel kort, zonder toevoeging van water. Haal het van het vuur en prak het met een vorm fijn. Zet het in de koelkast en laat het goed koud worden.

Schep een bol chocolademousse met een ijsschep op het midden van het bord en garneer met de rode vruchtencoulis en bestrooi met kokosrasp. Garneer het bolletje chocolademousse met een vrucht en takje citroenmelisse

*hier kies je wel voor een mengsel met behulp van de keukenmachine en worden de vezels van de banaan en avocado kapotgeslagen, het oog wil ook wat en wordt gecompenseerd door het behouden van de vezels van de vruchtencoulis. Het is voortdurend een kwestie van keuzes maken en zoeken naar alternatieven.