

CRÉMEUX AU CHOCOLAT CRU, FIGUES ET FRAMBOISES

Pour 4 personnes / 10 min de préparation

Ingrédients

1 avocat

1 banane

Le jus de ½ citron

10 cl de lait d'amande

4 figues sèches

*1 cuil. à soupe de sirop
d'érable*

1 cuil. à soupe d'huile de coco

60 g de poudre de cacao cru

125 g de framboises

2 figues rouges

Matériel

Mixeur

1. Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et prélevez la chair. Déposez-la dans le bol du mixeur avec la chair de la banane, le jus de citron, le lait d'amande, les figues sèches coupées en morceaux, le sirop d'érable et l'huile de coco fondue. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez une texture homogène.

2. Versez la préparation obtenue dans un saladier et incorporez-lui le cacao cru. Réservez au frais. Servez avec les framboises et les figues coupées en morceaux.

INFO NUTRITION

Le cacao contient des composés aux forts pouvoirs antioxydants. Le cacao est aussi une excellente source de magnésium, de fer et d'oligoéléments.

Consommé en petite quantité, il a un effet stimulant et antistress.