

CRÈME AU CHOCOLAT ET À L'AVOCAT

NIVEAU
Facile

TEMPS DE PRÉPARATION
10 Mn

TEMPS DE PAUSE
1 H

POUR
2 Personnes

Ingrédients

- 2 petits avocats
- 2 càc de cacao en poudre
- 1 cas de sirop d'érable
- Optionnel : extrait de vanille ou d'amande

Par

Cybèle PELAGE
Diététicienne-Nutritionniste



LES ÉTAPES

- 1.** Ecraser les deux avocats en purée lisse.
- 2.** Ajouter le cacao et le sirop d'érable puis bien mélanger. La crème obtenue devra être onctueuse !
- 3.** Mettre au frais deux heures avant de la déguster. La crème peut également être utilisée comme un glaçage au chocolat.