

Opskrift på sundere chokaldemousse – 2 portioner.

Ingredienser:

100 gram avocado (jeg brugte dem fra frost)

2 bananer

2 spsk. chiafrø

2 spsk. Vaniljeproteinpulver (alm. vaniljepulver kan også anvendes i mindre mængde)

2 spsk. Kakao

½ dl mælk

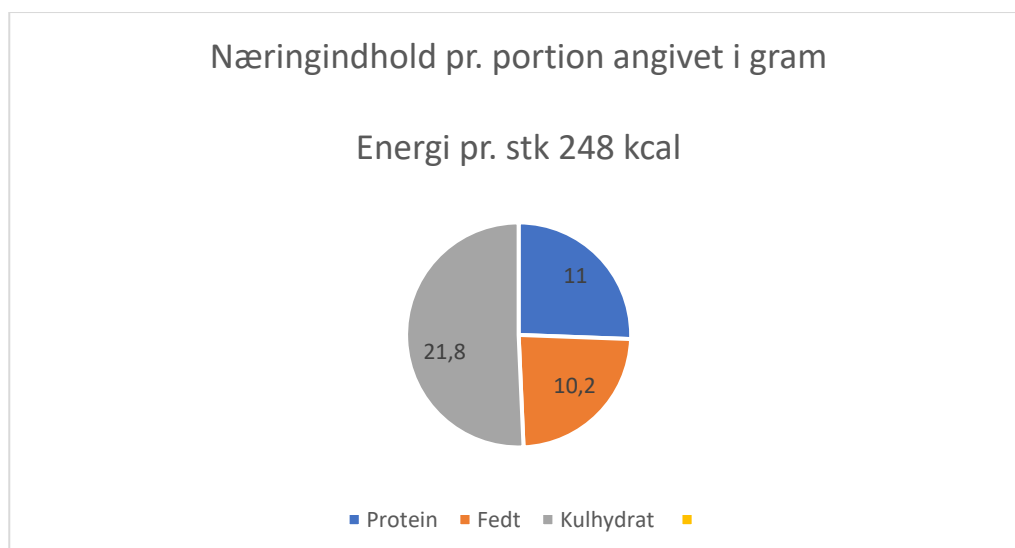
½ dl stærk kaffe

1 knivspids salt



Fremgangsmåde:

1. Blend alle ingredienserne sammen i en skål.
2. Fordel moussen i mindre skåle eller glas og opbevar på køl i ca. en times tid.
3. Massen kan virke lidt flydende, når den stilles ind, men chiafrøene suger væde til sig, og giver den cremede konsistens.



Cand. Scient Idræt og Sundhed Maria Knudsen

www.mk-sund.dk

info@mk-sund.dk