

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

# Mousse de Chocolate con Aguacate (Sin Azúcar)

Una delicia cremosa y saludable para disfrutar sin remordimientos.



## Descripción

Este mousse de chocolate con aguacate es una alternativa sorprendentemente deliciosa y saludable al postre tradicional. La cremosidad del aguacate se combina a la perfección con el intenso sabor del cacao puro, creando una textura suave y un gusto rico y satisfactorio. Al no contener azúcar refinado, es una opción ideal para personas que buscan cuidar su salud, controlar sus niveles de glucosa o simplemente disfrutar de un capricho dulce de forma más consciente. ¡Además, es increíblemente fácil de preparar!

## Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- 1/2 taza de cacao puro en polvo sin azúcar
- 1/4 taza de leche vegetal sin azúcar (almendra, avena, coco, etc.)
- 2-4 cucharadas de endulzante natural líquido al gusto (sirope de arce puro, eritritol líquido, stevia líquida) - **Comienza con 2 y prueba antes de añadir más.**
- 1 cucharadita de extracto de vainilla puro
- Una pizca de sal
- **Opcional para decorar:** Frutos rojos, nibs de cacao, hojas de menta.

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

## Instrucciones

1. **Prepara los aguacates:** Parte los aguacates por la mitad, retira el hueso y extrae la pulpa con una cuchara. Coloca la pulpa en un procesador de alimentos o una licuadora potente.
2. **Añade los ingredientes secos:** Agrega el cacao puro en polvo y la pizca de sal al procesador de alimentos o licuadora.
3. **Incorpora los líquidos y el endulzante:** Vierte la leche vegetal, el extracto de vainilla y el endulzante líquido elegido. **Recuerda empezar con una cantidad menor de endulzante y probar la mezcla antes de añadir más, ajustando al gusto.**
4. **Procesa hasta obtener una mezcla suave:** Tritura todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea y sin grumos. Detén el procesador o licuadora varias veces para raspar los lados y asegurarte de que todo se incorpore bien. Este paso puede llevar un par de minutos.
5. **Prueba y ajusta:** Prueba el mousse y añade más endulzante si lo deseas. Si la consistencia es demasiado espesa, puedes añadir una cucharada más de leche vegetal. Vuelve a procesar brevemente para incorporar los ajustes.
6. **Divide en porciones:** Distribuye el mousse en copas individuales, vasos pequeños o un recipiente grande.
7. **Refrigera:** Cubre los recipientes con film transparente y refrigera el mousse durante al menos 30 minutos para que se enfríe y se asiente la textura. Para un resultado óptimo, refrigera durante 1-2 horas.
8. **Decora (opcional):** Justo antes de servir, decora el mousse con tus ingredientes favoritos, como frutos rojos frescos, nibs de cacao para un toque crujiente o unas hojas de menta para un contraste de color y frescura.
9. **¡Disfruta!** Sirve frío y saborea esta deliciosa y saludable creación.

## Notas y Consejos

- **Calidad del cacao:** Utiliza cacao puro en polvo de buena calidad para obtener un sabor intenso y delicioso.
- **Madurez del aguacate:** Asegúrate de que los aguacates estén bien maduros para lograr una textura suave y cremosa.
- **Variaciones:** Puedes experimentar añadiendo un toque de café soluble, ralladura de naranja o un poco de canela a la mezcla para darle un sabor diferente.
- **Conservación:** El mousse de chocolate con aguacate se puede conservar en el refrigerador en un recipiente hermético durante 2-3 días.
- **Vegano y sin gluten:** Esta receta es naturalmente vegana y sin gluten.