MOUSCAROUB’

Pour 4 personnes ☆ Temps de préparation : 5 min. ☆ Temps de cuisson : 0 min.

Ingrédients

- 2 beaux avocats bien mûrs
- 2 c à s bombée de poudre de caroube
- 2 c à s de crème de coco sans sucre
- 1 petite pincée de fleur de sel

Etapes

1. Mettre tous les ingrédients dans le mixer
2. Mixer jusqu'à obtention d’une crème onctueuse.
3. Disposer dans des verrines.

☺L’astuce Food’Joie :

Le caroube est un substitut du chocolat, intéressant pour sa faible teneur en matières grasses et son absence de stimulants et d’allergènes.
Hors période détox et surtout pour les enfants vous pouvez ajouter une cuillèrée de miel.
On obtient de la crème de coco en mettant une boite de lait de coco (attention pas une boisson de lait de coco) au réfrigérateur et en récoltant la crème qui s’est amalgamée sur le dessus (l’eau restante est à consommer peut-être dans un smoothie…)

© Food’Joie – tous droits réservés