

DESSERT

Crème au chocolat banane et figue.



Durée total réalisation : 10 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : mn

Ingrédients (pour 4) :

- 1 avocat bien mur.
- 1 banane
- 2 figues
- le jus d'un 1/2 citron
- 10 cL de lait d'amande
- 60 g de poudre de cacao cru
- 1 cs de crème d'amande
- 1 cs de sirop d'érable

Préparation de la recette :

Étape 1

Délayer la crème d'amande avec le lait d'amande de sorte à obtenir un mélange homogène.

Étape 2

Placer dans le bol d'un mixeur la chair de l'avocat et le reste des ingrédients à l'exception du cacao.

Étape 3

Dans un saladier, mélanger le contenu du mixeur et le cacao.

Étape 4

Répartir dans des ramequins et placer au frais.