

Trufe de ciocolata neagra cu avocado



Trufe de ciocolata neagra cu avocado, o **reteta de post** uimitoare: rapida si gustoasa!!

Ne-am cam facut de cap anul asta, si abia ce-a inceput! ☐ Aveam in plan niste **bomboane cu ciocolata**, dar le voiam mai usoare, mai putin dulci, mai „sanatoase”, asa ca am optat pentru aceste trufe de ciocolata neagra cu avocado. Nu strambati din nas, pentru ca sunt neasteptat de bune! ☐

Avocado e un fruct minune, e fructul care l-a tinut pe tati meu iubit in viata cand era, uitat de lume, prin Guineea...

Mi-au placut foarte mult!!!

Ingrediente pentru 12-13 trufe:

- 180 g ciocolata neagra (68-72 % cacao)
- un avocado mic, bine copt (180-190 g)
- o lingura mare, plina cu miere
- 2 linguri cacao
- o lingurita scortisoara (optional)
- 50 g alune tocate si restul de 20 g ciocolata pentru ornat

Mod de preparare:

Taiati fructul de avocado pe jumatate, rasuciti jumatatile si scoateti samburele, care se piteste intr-una dintre jumatati. Daca fructul e bine copt, il veti putea indeparta dintr-o miscare.

Scoateti apoi pulpa cu ajutorul unei linguri (strecurati lingura pe langa coaja si pulpa si-apoi trargeti, ca si cand ati umple o cupa de inghetata ☐). In continuare, puteti sa sfaramati pulpa cu o furculita, cat mai fin, sau cu mixerul vertical.

Topiti ciocolata neagra la foc mic si lasati-o 1-2 minute sa se raceasca. Adaugati mierea si amestecati.

Amestecati foarte bine ciocolata topita cu pasta de avocado; puneti compositia rezultata la frigider pentru cca. 1-2 ore.

Formati trufe de aceeasi marime si dati-le prin pudra de cacao. Ati putea s-o amestecati cu scortisoara, cum a facut o fata faina, tot Laura ☐ , de pe Facebook. Hm, ce arome!!!

Presarati alunele tocate sau dati trufele direct prin alune, pentru ca stratul de cacao le cam impidica sa se „lipeasca” si decorati cu fasii de ciocolata topita (cele 20 de grame, restul de ciocolata) sau rasa.

Foarte bune!!!





Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava