

Mousse de chocolate com banana verde

8 porções

Ingredientes

ou

2 unidades de banana nanica crua (200 g)

ou

4 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (22 g)

ou

2 colheres de chá cheias de açúcar mascavo (8 g)

ou

4 medidas de eritritol (7 g)

ou

1 garrafa de leite de coco (200 g)

ou

2 unidades de chocolate meio amargo (50 g)

Método de preparo

1

Compre a banana nanica o mais verde que conseguir

2

Descasque as bananas verdes ainda quentes, cozidas por 8 minutos na panela de pressão e pique-as grosseiramente. Coloque no liquidificador junto com o leite de coco e transforma em um creme. Se necessário, adicione mais leite de coco, sempre depende da banana.

3

Adicione o chocolate, que vai derreter em contato com o calor da banana, e os demais ingredientes em seguida. Transforme em um creme homogêneo, despeje em taças ou potes e guarde em geladeira por pelo menos 1 hora antes de comer.

4

Variações: raspas de laranja, óleo essencial de menta