

Crème au chocolat « top veggie » !*

2/3 avocats (250 gr de chair

Extrait de vanille liquide

50 gr de sucre roux

60 gr de chocolat noir

2 càs de lait concentré non sucré (Gloria) facultatif

Pelez les avocats

Mixer les finement avec un peu d'extrait de vanille liquide

Ajoutez le sucre de canne roux et le chocolat fondu

Incorporez les 2 càs de lait Gloria si vous trouvez l'appareil trop épais.

Bien mélanger

Répartir des des ramequins, verrines et placez au frais pendant 2 à 3h. (plus c'est froid meilleur c'est et si comme moi vous les laissez 2 à 3 jours**, vous aurez presque la consistance d'une mousse.

* Recette extraite de Vitalfood (n°1) un nouveau magazine extra sans recettes compliquées, et bourré d'astuces,

*rien à craindre, il n'y a pas d'oeufs.