



Avocado chocolate mousse

Ingredients:

- 2 ripe avocados
- $\frac{1}{4}$ cup unsweetened plant-based milk (almond, oat, or soy)
- $\frac{1}{4}$ cup raw cacao powder (or unsweetened dark cocoa powder)
- 3-4 tablespoons maple syrup or agave (adjust to taste)
- 1 teaspoon vanilla extract
- Pinch of sea salt

Instructions:

1. Scoop avocado flesh into a blender or food processor.
2. Add plant-based milk, cacao powder, maple syrup, vanilla, and optional pinch of salt. Blend until smooth.
3. Taste and adjust sweetness if needed.
4. Chill in the fridge for at least 30 minutes before serving for a thicker texture.



ESCANEE EL CÓDIGO QR
PARA OBTENER MÁS
RECETAS Y OTROS
RECURSOS

Recipe adapted from:
<https://www.tasteofhome.com/recipes/chocolate-avocado-mousse/>



Mousse de chocolate y aguacate

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche vegetal sin azúcar (de almendras, de avena o de soja)
- $\frac{1}{4}$ de taza de cacao crudo en polvo (o cacao oscuro en polvo sin azúcar)
- 3-4 cucharadas de jarabe de arce o agave (ajustar al gusto)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal marina

Instrucciones:

1. Saque la pulpa del aguacate y colóquela en una licuadora o procesador de alimentos.
2. Añade leche vegetal, cacao en polvo, jarabe de arce, vainilla y una pizca de sal (opcional). Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Pruebe y ajuste el dulzor si es necesario.
4. Enfríe en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servir para obtener una textura más espesa.

