



PASIUNE PENTRU GĂTIT DIN 1877

MOUSSE DE CIOCOLATĂ FĂRĂ ZAHĂR CU AVOCADO, MENTĂ ȘI MINI BISCUIȚI SHORTBREAD



Pentru 4 porții de mousse și 28-30 bucăți de biscuiți

INGREDIENTE

Mousse de ciocolată cu mentă:

4 avocado coapte, curățate de coajă și sâmburi
2 banane foarte bine coapte, curățate de coajă
160 ml lapte de migdale neîndulcit
1½ linguriță de pulpă din păstaia de vanilie
1/8 linguriță de colorant alimentar verde sub formă de gel (opțional)
3 linguri de miere
½ linguriță de esență de mentă
3 linguri pudră de cacao raw
2 linguri de iaurt grecesc
1 pătrățel de ciocolată neagră de bună calitate, ras
frunze de mentă pentru ornare

Mini biscuiți shortbread:

100 g unt nesărat, moale
3 linguri de sirop de arțar pur
100g făină simplă
50g făină de orez
un praf de sare

MOD DE PREPARARE

1. Se începe cu prepararea biscuiților. Cu ajutorul unui mixer, sau manual, se amestecă untul cu siropul de arțar până când se încorporează bine. Se adaugă cele 2 tipuri de făină și sarea, și se amestecă din nou până încep să se omogenizeze (nu se amestecă foarte mult pentru a nu deveni tari biscuiții).
2. Se frământă aluatul și se face o bilă mare. Se pune pe o suprafață dată cu puțină făină și se întinde până când grosimea ajunge la aprox. 6mm. Aluatul este destul de delicat și se va fărâmița pe alocuri. Dacă se fărâmițează, se pun bucățile la loc.
3. Cu ajutorul unei forme de decupat aluatul (aprox. 3-4 cm), se taie formele de biscuiți – apăsând și se întinde din nou, după cum este necesar. Înainte de fiecare tăiere, forma de decupat aluatul se trece prin făină pentru a nu se lipi. Biscuiții se pun pe o tavă sau pe un tocător, se acoperă cu o folie alimentară și se pun la frigider timp de 30 de minute (astfel își vor menține mai bine forma când vor fi puși la cuptor).
4. Când totul este gata de copt, se preîncălzește cuptorul la 170°C CircoTherm®. Se scot biscuiții din frigider și se îndepărtează folia alimentară. Se pune hârtie de copt sau folie de silicon pe o tavă de copt mare și se așază biscuiții în tavă. În mod normal nu ar trebui să se întindă, dar se lasă cel puțin 1,5 cm între biscuiți. Se așază tava în cuptor și biscuiții se coc timp de 8-10 minute, până când marginile capătă o culoare galben aurie. Se scot din cuptor și se lasă să se răcească pe tavă.
5. Acum se prepară mousse-ul. Se pun în robotul de bucătărie avocado, bananele, laptele de migdale, pasta de vanilie, colorantul alimentar de gel (dacă se folosește) și mierea. Se amestecă până când amestecul devine omogen și cremos. Cu o spatulă, se scoate într-un bol jumătate din cantitate și se amestecă cu esența de mentă.
6. Se adaugă pudra de cacao la restul amestecului în vasul robotului de bucătărie și se bate până se omogenizează..
7. Cele 2 amestecuri se pun în 2 poșuri diferite cu vârf mare circular sau semi-circular (alternativ, se pot folosi punji de unică folosință cu vârfulurile tăiate – duza nu este necesară). Ținând ambele poșuri în același timp, cu vârfulurile unul lângă altul, puneți mousse-ul în paharele de servire cu un model de spirală.
8. Deasupra fiecărei porții de mousse se pune ½ lingură de iaurt grecesc și se presară puțină ciocolată neagră rasă. Înfige un biscuit shortbread în iaurtul grecesc și decorează cu câteva frunze de mentă.
9. Serviți mousse-ul imediat, cu biscuiți shortbread suplimentar.