

Svartabön mousse.

En ”chokladpudding” som är både nyttig och god.

12 port;
3 dl svarta bönor
2 -3 ägg
1 avokado
½-1 banan (beror på hur söt du vill ha den)
1 tsk kokosolja eller annan olja
½ dl kakao
1/4 tsk salt
2 tsk vaniljpulver
3/4 dl kokossocker

Mixa allt till en mousse i en matberedare eller mixer.

Blanda eventuellt i 50 g rawchoklad nibs eller riven mörk choklad.
Servera med topping av kokosflingor, pumpakärnor och någon vispad grädde.

Jag brukar använda kokosgrädde och vispar då med fördel i lite vaniljpulver.

Moussen kan förvaras i kylan ett par dagar.

Lycka till! / Monica