

Фисташковый мусс с авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **268.93 ккал.**
Белки: **4.89 г.**
Жиры: **18.46 г.**
Углеводы: **20.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fistashkovyj-muss-s-avokado/>

Этот эффектный мусс невероятно прост в приготовлении, ему лишь надо дать как следует замерзнуть. Восемь часов, конечно, не шутка, но ожидание себя оправдывает в конце концов десерт приобретает удивительную шелковую текстуру, которой не добиться простым взбиванием. Холод, впрочем, здесь нужен еще и для того, чтобы придать муссу некоторое сходство с сорбетом, готовить который занятие куда более изнурительное.

Ингредиенты:

- авокадо 3 штуки
- мед 5 столовых ложек
- несоленые фисташки 130 г
- вода 1/2 стакана
- сок лайма 1 чайная ложка
- морская соль щепотка

Приготовление:

Очищенные от скорлупок несоленые фисташки замочить в питьевой воде на три часа, после чего слить воду и высушить орехи, выложив на чистое кухонное полотенце.

Пересыпать фисташки в чашу блендера, добавить мед, одну столовую ложку воды и взбить до однородности. Переложить фисташковую массу в миску и поставить в холодильник на пять часов или на ночь.

Охлажденные авокадо (их можно вместе с фисташковой массой убрать на пять часов в холодильник) очистить от шкурки, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками.

Кубики авокадо вместе с фисташковой массой загрузить в чашу блендера, добавить одну чайную ложку сока лайма, щепотку морской соли и четверть стакана воды.

На высокой скорости взбить авокадо с фисташками до однородности. Получившуюся массу разложить по формочкам, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник часов на

пять.

Перед подачей готовый мусс украсить листочками мяты или измельченными фисташками их можно, например, дополнительно поджарить на сухой сковороде для аромата.