

Постное пирожное из авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **354.99 ккал.**
Белки: **7.31 г.**
Жиры: **23.87 г.**
Углеводы: **29.94 г.**

Время приготовления: **30 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnoe-pirozhnoe-iz-avokado/>

Из авокадо можно очень легко сделать вкуснейший десерт. Главное, выбрать спелый фрукт: он должен быть ровного темно-зеленого или коричневого цвета, без пятен. При осторожном надавливании мякоть спелого авокадо прогибается, но вмятины быстро сглаживаются.

Ингредиенты:

- финики - 100 г
- грецкий орех - 100-150 г
- авокадо (крупный) - 2 шт
- какао (порошок) - 60 г
- мед - 3-4 ст.л

Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Финики промыть, освободить от косточек. Если финики слишком жесткие залить их прохладной кипяченой водой и оставить на 1 час. Затем воду слить.

Грецкий орех измельчить.

Добавить 45 столовых ложек какао и финики, пробить до однородности.

Форму застелить пергаментной бумагой и выложить в нее полученную массу. Разровнять и утрамбовать.

Авокадо очистить, выложить в чашу блендера. Добавить мед и какао (4 ст. л.), пробить до однородности.

Выложить шоколадный крем в форму с основой. Разровнять и отправить в морозилку минимум часа на 3.

Нарезать кусочками и подавать. Никто и никогда не догадается, что этот десерт сделан из авокадо!