

# Mousse de cacau

<https://sem lactose.com/index.php/2015/08/08/mousse-de-cacau/>

Última atualização em: 20/08/15

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:10](#)

[00:00](#)

[Baixa](#)

[06](#)

Essa mousse é o estilo de receita nota 10! Ela é muito simples de fazer e o resultado é um creme encorpado e, ao mesmo tempo, muito suave. O segredo são os ingredientes. Ela é feita a base de abacate, banana e cacau, alimentos ricos em antioxidantes, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais.

## INGREDIENTES

- 400 g de abacate maduro
- 1/3 de xícara de leite de castanha, soja ou leite zero lactose
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 5 colheres de sopa de açúcar demerara
- 2 bananas prata maduras
- raspas de chocolate sem leite/ castanhas/ morangos para enfeitar (opcional)

## PREPARO

1. Coloque o leite, o abacate e as bananas em pedaços no liquidificador e bata até formar um creme homogêneo.
2. Adicione os demais ingredientes à mistura e bata por mais 1 a 2 minutos.
3. Despeje o creme em uma travessa, rale o chocolate por cima da mousse até ficar com uma fina camada de raspas.
4. Leve a mousse ao freezer por cerca de 20 minutos até ficar em temperatura ideal para servir.

- Lembre-se que cacau e chocolate em pó são produtos diferentes. O chocolate em pó contém uma quantidade menor de cacau em sua composição (cerca de 40% a 50% de cacau), e isso afeta a quantidade que você irá usar na sua receita.
- Se você é celíaco, observe a embalagem do cacau e verifique se o produto não contém glúten. Já encontramos algumas marcas que indicam a presença de glúten, possivelmente por contaminação cruzada.
- O sabor da banana fica bastante evidenciado nesta receita.
- Mantenha a mousse sob refrigeração por 2 ou 3 dias no máximo.

