Czekoladowe lody z awokado i malinami (bez mleka, jajek)

Zrobiliśmy domowe lody bez mleka i jajek, za to z sezonowymi owocami. Skład lodów ze sklepu pozostawia wiele do życzenia, a znalezienie lodów dla alergików graniczy z cudem. Na szczęście pyszne, czekoladowe lody z awokado i malinami można zrobić bardzo łatwo samemu w domu. Zaskoczy was to, jak kremową mają konsystencję – to wszystko dzięki awokado, które jest bazą tych lodów.

Sam smak awokado może wydawać się nieodpowiedni do wyrobów na słodko. Nie każdemu też posmak awokado pasuje do lodów – dlatego dobrze jest przełamać lody dodatkami – w tym przypadku wanilią, malinami i syropem z trzciny cukrowej.

Składniki (na 4 porcje):

- dojrzałe awokado
- 2 łyżki kakao
- cukier lub ksylitol w zależności od smaku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 50 ml mleka kokosowego
- maliny (lub inne owoce sezonowe)
- syrop buraczany lub daktylowy
- esencja waniliowa

Czekoladowe lody z awokado i malinami – przygotowanie opisane w krokach:

KROK 1. Awokado należy przekroić na pół i usunąć pestkę.

KROK 2. Awokado, cukier, olej kokosowy i kakao umieszczamy w misie blendera i miksujemy na bardzo gładką masę. W międzyczasie dodajemy kilka kropel esencji waniliowej. Masa musi być zupełnie gładka i aksamitna.

- UWAGA!

Lody te wymagają dodania dość dużej ilości cukru. Można zastąpić go stewią lub ksylitolem. **O zamiennikach cukru czytaj też tutaj**
KROK 3. Lody najlepiej od razu podzielić na porcje, chociaż po zamrożeniu są na tyle kremowe, że można je pokroić. Dno małych, plastykowych lub silikonowych foremek wykładamy malinami i wylewamy naszą masę. Przykrywamy i wkładamy do zamrażarki na minimum kilka godzin.

KROK 4. Po zamrożeniu delikatnie wyjmujemy lody z pudełeczek (boki pojemniczków można na chwilę włożyć do ciepłej wody, lody łatwiej będzie wyjąć). Ozdabiamy syropem z trzciny cukrowej albo daktylowym.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Wypróbuj także inne przepisy na lody wegańskie:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Lody jagodowo – porzeczkowe
- Lody brzoskwiniowe z daktylami



Czekoladowe lody z awokado i malinami