

ДЕСЕРТ

# Мус от авокадо с какао и фурми

Кремообразен и сладък десерт от авокадо, какао и фурми - здравословна алтернатива на шоколадовия мус, която малките ще обожават.



**Подготовка:** 15 мин    **Общо:** 15 мин    **Порции:** 4    **Възраст:** Над 1 година

**Трудност:** Лесно

**Съдържа алергени:** Млечни продукти

## Съставки

- 2 зрели авоакада
- 6-8 фурми без костилки
- 2 с.л. какао на прах
- 3-4 с.л. мляко или растително мляко
- 1 ч.л. ванилова есенция (по желание)

## Начин на приготвяне

1. Потопете фурмите в топла вода за 10 минути, за да омекнат.
2. Обелете авокадата и ги нарежете на парчета.
3. Отцедете фурмите и ги нарежете на малки късчета.
4. Сложете авокадата, фурмите и какаото в блендер или кухненски робот.
5. Добавете млякото и ванилията, ако използвате.
6. Миксирайте докато получите гладка и кремообразна смес.
7. Пробвайте и добавете още мляко, ако искате по-рядка консистенция.
8. Прехвърлете в купички и охладете в хладилник поне 30 минути преди сервиране.

## Съхранение

- Съхранявайте в хладилник до 2 дни в затворени съдове.
- Размесете преди сервиране, тъй като може да се отдели.

## Съвети

- Може да добавите щипка ванилия за още аромат.
- Поднесете с нарязани банани или ягоди отгоре.