

Enkel og sunn hverdagsdessert

Denne sjokolademoussen er både gluten/sukker og melkefri. Den passer derfor godt som en hverdagdessert synes jeg. Jeg kan garantere at den slår an hos barna og at de ikke kommer til å merke at den ikke er full av sukker som "vanlig" sjokolademousse er.

Ingredienser:

- 1 boks kokoskrem
- 2-3 ss kakao
- 1 ss kokosolje
- 10 cashewnøtter
- 5 store stenfrie dadler
- 1 klype havsalt
- litt chili. Kan droppes

Pynt:

- kokosmasse
- friske bær

Kjør alle ingrediensen sammen i en blender til du har en myk krem. Fordel i glass. Vi fikk 6 mellomstore desserter av denne oppskriften. Strø over kokosmasse og pynt med bær. Settes kjølig i minimum 1 time.



Lykke til!

Pappa'n til Sevastianos

#pappautengluten #kapersoliven #sukkerfri #glutenfri #melkefri #raw #aktiv
#matglad #pappa #utengluten #cøliaki #cølakiforeningen #matbloggsentralen
#godtno #marathon #running #daddy #cooking #homemade #glutenfree #food
#celiac