CREMA DE CACAO CON AVELLANAS SIN AZÚCAR AÑADIDO

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

* 75 g de avellanas sin piel
* 150 g de chocolate puro , en pastilla, sin azúcar

(se puede sustituir por chocolate con leche o blanco,

siempre sin azúcar)

* 60 g de aceite de coco, girasol o aceite de oliva virgen extra (le añadirá un sabor más fuerte, pero es una opción muy saludable)
* 100 g de leche (de avellanas, almendras, soja, coco, avena o vaca)
* 10 g de edulcorante líquido o una cucharadita de stevia.

Preparación:

* Triturar muy bien las avellanas hasta que estén totalmente en polvo
* Triturar el chocolate y añadir todos lo ingredientes.
* Mantener a baja temperatura ( como máximo unos 50 grados) unos 10 minutos, sin dejar de remover continuamente.

Volver a batir hasta conseguir una crema muy fina y volcar en un vaso con tapa

PREPARACIÓN CON THERMOMIX

* Poner las avellanas en el vaso y triturar y triturar velocidad 5-10 progresivo durante 15 segundos. Bajar los restos de las paredes y volver a triturar otros 10 segundos a velocidad 10. Bajar de nuevo lo que haya quedado en las paredes del vaso
* Añadir el chocolate partido en trozos al vaso y programar30 segundos , velocidad 10
* Incorporar la leche el aceite y el edulcorante y cocinar 6 minutos, 50 grados, velocidad 4
* Vaciar en recipiente y esperar a que enfríe para cerrarlo y guardar