

## POUDING AU CHOCOLAT NOIR ET FRAMBOISES

PORTIONS: 2

PORTION: ENVIRON 1/2 TASSE

CHOIX: 1 GLUCIDE, 2 GRAS

### Ingrédients

1 gros avocat Hass mûr, pelé et dénoyauté  
3 c. à soupe de confiture de framboises sans sucre ajouté  
2 c. à soupe de cacao en poudre non sucré  
1/2 c. à café d'extrait de vanille pure  
1/4 c. à café, plus 1/8 c. à café de sel de mer  
1/4 c. à café de vinaigre de vin rouge aromatisé à la framboise ou de vinaigre balsamique vieilli  
6 framboises fraîches ou surgelées et décongelées

1. Placez l'avocat, la confiture, la poudre de cacao, l'extrait de vanille, le sel et le vinaigre dans un robot culinaire ou dans le bol d'un mélangeur électrique. Mélanger jusqu'à consistance lisse, environ 2 minutes, en raclant les côtés, au besoin.
2. Transférez le pudding dans de petits bols à dessert. Réfrigérer pendant au moins 1 heure pour permettre aux saveurs de se mélanger, garnir de framboises et servir.



Calories 170 | calories provenant des lipides 100 | lipides 11g | gras saturés 2 g | gras trans 0 g | cholestérol 0 mg | sodium 450 mg | potassium 435 mg | glucides 20 g | fibres alimentaires 8 g | sucres 9 g | protéines 2 g | phosphore 80mg