



PASTÍS DE XOCOLATE NEGRE AMB NABIUS

INGREDIENTS PER A 8 COMENSALS

- 100 g de sucre
- 40 g de puré de poma
- 60 g de cacau amarg
- 40 g de oli de coco
- 200 g de farina
- pols de forn
- bicarbonat de sodi
- 200 ml de llet de coco
- 200 g de xocolate semiamarg
- 60 g de nabius

LA PREPARACIÓ

- Per a la base, mescla el puré de poma amb el sucre i bat-ho amb un batedor d'aram. A banda, en una cassola, calfa l'oli de coco i una vegada fos, agrega-hi el cacau amarg i unifica-ho. Aboca-ho sobre el puré de poma, incorpora-hi la tassa de farina tamisada amb el bicarbonat i la pols de forn i mescla-ho. Posa la pasta sobre un motle per a forn amb paper vegetal i cuina-ho al forn 30 minuts (precalfa'l abans).
- Per a la mousse de xocolate:
- Obri les llandes de llet de coco i amb una cullera lleva'n tota la part sòlida. Col·loca esta crema en una



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 48.4 g	Grases 19 g
Kcal 400	Proteïnes 5.6 g

cassola i calfa-la fins que es fonga,
pica el xocolata i agrega'l a la
crema mesclant bé. Deixa-ho
refredar a la nevera 2 o 3 hores i
després bat-ho amb una batedora
elèctrica fins a aconseguir una
mousse. Col·loca-la per damunt de
la base ja freda i decora-ho amb els
nabius.