



Κρέμα σοκολάτα ψυγείου με καραμελωμένα φρούτα (plant based)

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 20 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 2 ώρες & 20 λεπτά

Φυλάμε την κρέμα καλυμμένη στο ψυγείο

Υλικά για την κρέμα:

- 30 γρ. κακάο, κοσκινισμένο
- 35 γρ. κορν φλάουρ
- ¼ κ.γλ. αλάτι
- 700 ml ρόφημα αμυγδάλου ή βρώμης χωρίς ζάχαρη, σε θερμοκρασία δωματίου
- 130 γρ. maple syrup ή αγαύης
- 100 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
- 1 ½ κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κ.σ. φυτικό βούτυρο

Υλικά για τα φρούτα:

- 1 κ.σ. φυτικό βούτυρο ή λάδι καρύδας
- 2 μέτριες μπανάνες, σε φέτες
- 125 γρ. φρέσκα μύρτιλλα ή/και βατόμουρα
- 2-3 κ.σ. maple syrup ή αγαύης
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας ή ⅓ κ.γλ. κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Σε κατσαρόλα ανακατεύουμε με σύρμα το κακάο, το κορν φλάουρ και το αλάτι.

2) Σταδιακά προσθέτουμε το φυτικό ρόφημα ανακατεύοντας καλά να αναμειχθεί με τα υπόλοιπα υλικά.

3) Βάζουμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε σταθερά για 3-5 λεπτά ή μέχρι να πάρει βράση. Όταν αρχίσει να σιγοβράζει χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το σιρόπι maple (ή αγαύης) και το εκχύλισμα βανίλιας και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε για 5-8 λεπτά ή μέχρι να πήξει, αναλόγως τις εστίες μας. Προσέχουμε καθώς το μείγμα μας θα φουσκώνει και ανακατεύουμε συνέχεια.



4) Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε την κουβερτούρα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει και να ενσωματωθεί. Συνεχίζουμε με το βούτυρο ανακατεύοντας καλά.

5) Μεταφέρουμε την κρέμα σε ατομικά μπολάκια. Αν θέλουμε να εμποδίσουμε τον σχηματισμό “πέτσας” μπορούμε να βάλουμε κομμάτια διάφανη μεμβράνη που να εφάπτεται στην επιφάνεια της κρέμας. Αφήνουμε να κρυώσουν λίγο και βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.

6) Για να καραμελώσουμε τα φρούτα ζεσταίνουμε το βούτυρο ή το λάδι καρύδας σε αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τις μπανάνες και τα φρούτα του δάσους για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σιρόπι maple (ή αγαύης) και το αρωματικό της επιλογής μας (βανίλια ή κανέλα) και σοτάρουμε για 2 λεπτά ακόμα μέχρι να σιροπιάσουν. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε πάνω στην κρέμα.