

Mousse au Chocolat

Zutaten für 2 Portionen

Für die Mousse-au-Chocolat

- 200 g Seidentofu - mit einer Gabel grob zerbröseln
- 100 g Soja-Schlagsahne - steif schlagen (ggf. Bio-Sahnesteif verwenden)
- 50 g Bio-Kakaopulver + etwas Kakao zum Bestreuen
- 20 g Bio-Margarine, vegan
- 4 EL Yaconsirup

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für die Mousse-au-Chocolat den Tofu, die Margarine, den Kakao und Yacon in einem Mixer zu einer homogenen Creme verarbeiten.

Dann die Sahne in zwei Gläser füllen und die Creme gleichmässig darauf verteilen.

Die Mousse au Chocolat mit etwas Kakaopulver bestreuen und gekühlt geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 298 kcal, Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 18 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-schokoladen-mousse-vegan.html>