

Mousse au chocolat - vegan

Zutaten für 4 Portionen:

200g Seidentofu

30g Kokosöl

1-2 TL Bio-Orangenschalenabrieb

30-50g stark erhärteter Kakao

(je mehr je herber der Geschmack)

30g Dattelsirup oder anderen Sirup

50-100 ml Wasser

60g Himbeeren

50ml frischer Bio-Orangensaft

20g Dattelsirup oder andere Süße zum Karamellisieren

1-2 Zweige Minze



Zubereitung:

1. Seidentofu inkl. Eigensaft mit Pürierstab oder Handmixer zu einer cremigen Masse verarbeiten
2. Wasserbad aufsetzen und in einem Gefäß das Kokosöl und Dattelsirup (30g) schmelzen lassen. Nach und nach den Kakao und Wasser zugeben, bis eine cremige Schokoladenmasse entstanden ist.
3. Orangenschalenabrieb und Schokoladenmasse zum Seidentofu geben und mit Pürierstab oder Handrührgerät zu einer cremigen Masse vermischen.
4. Mousse au chocolat entweder in 4 Portionsgläser o.ä. oder in eine große Schüssel geben und 20-45 min kalt stellen.
5. 10 min vor dem Servieren Orangensaft mit 20g Dattelsirup in einer kleinen Pfanne erhitzen und zu einer cremigen Sauce köcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Himbeeren damit karamellisieren und etwas abkühlen lassen.
6. Mousse au chocolat aus dem Kühlschrank nehmen und mit karamellisierten Himbeeren und etwas Minze dekorieren.

Nährwertangaben:

185kcal/Portion; 9,8g Fett; 15,5g Kohlenhydrate; 5,7g Eiweiß/
Protein