

Schoko-Mousse vegan



Pro Portion:
170 kcal
10 g Fett, 14 g KH, 5 g EW

Zutaten für 6 Personen:

150 g Zartbitterkuvertüre,
400 g Seidentofu

evtl. Minzeblättchen
evtl. Schokoraspel

Zubereitung:

1. Kuvertüre im warmen Wasserbad auflösen und gut verrühren.
2. Seidentofu in einem hohen Gefäß pürieren. Die aufgelöste Kuvertüre mit einem Schneebesen nach und nach unter den Seidentofu rühren.
3. Schoko-Mousse in 6 kleine Portionsgläsern verteilen. Kühl stellen.
4. Eventuell: Kurz vor dem Servieren mit Minzeblättchen und Schokoraspeln verzieren.

Mein Tipp:

- Kuvertüre in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben und bei 360 Watt in vier bis fünf Minuten schmelzen. Dabei zweimal gut umrühren!
- Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt. Seidentofu hat von allen Tofusorten den höchsten Feuchtigkeitsgehalt und erinnert in seiner Struktur an dünnen Vanillepudding. Geschmacklich ist Tofu völlig neutral.