



Rezepte > Dessert

Veganes Schokomousse

Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	265 g
Sahnesteif	2 TL
Zucker	2 EL
Kuvertüre, zartbitter	120 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, Sieb, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei das Wasser auffangen. Kichererbsen anderweitig verwenden.
2. In einem hohen Gefäß Kichererbsenwasser, Sahnesteif und Zucker ca. 5 Min. mit einem Handrührgerät mit Schneebesen luftig aufschlagen.
3. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem kochenden Wasser schmelzen lassen.
4. Kuvertüre ca. 3–4 Min. abkühlen lassen und vorsichtig unter den Kichererbsenschaum heben. Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben.
5. Sobald das Schokoladenmousse fest geworden ist, servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	289 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g