

Rezept

Erdnuss-Mousse

Ein Rezept von Erdnuss-Mousse, am 16.09.2024

Zutaten

120 g Sahne	120 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
60 g Erdnussbutter (ungesüßt)	50 g Erythrit
4 g Johannisbrotkernmehl (ca. 1 TL) Salz	½ TL gem. Vanille
20 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)	20 g Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakao)

Außerdem

- 2** Dessertschalen à 250 ml

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 59 g F, 16 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Sahne mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Frischkäse, Erdnussbutter, Erythrit, Johannisbrotkernmehl, Vanille und 2 Msp. Salz in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig aufschlagen. Sahne in zwei Portionen unterheben.

2. Erdnuss-Mousse auf die Dessertschalen verteilen, mit Frischhaltefolie abdecken. Mindestens 2 Std. kühl stellen.

3. Schokolade und Erdnüsse mittelfein hacken. Zum Servieren die Mousse mit Schokolade und Erdnüssen garnieren.