Rezept

Kokosnuss-Mousse im Glas

Ein Rezept von Kokosnuss-Mousse im Glas, am 16.06.2025

Zutaten

- **20 g** Butter
- **20 g** Mandeln
- **20 g** Kokosraspel
- **50 g** Kokosmilch
- **1** Eiweiß (M)
- **50 g** Erythrit
- **20 g** Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
- **20 g** Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakao)
- **125 g** Mascarpone
- **125 g** Sahne
- **½ TL** gem. Vanille

Außerdem

- **2** Gläser à 300 ml

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal, 84 g F, 13 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Nüsse und Schokolade mit dem Messer mittelfein hacken und mit den Kokosraspeln zur Butter geben. Alles gut vermischen.

2. Schoko-Nuss-Mischung zu gleichen Teilen in die Gläser geben und etwas andrücken. Die Gläser mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

3. Mascarpone und Kokosmilch in einer Schüssel verrühren und kühl stellen. Die Sahne in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Unter die Mascarpone-Creme heben und kühl stellen. Rührbecher und Rührbesen sorgfältig reinigen.

4. Eiweiß und Vanille in den Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Erythrit dabei einrieseln lassen. Eischnee mit einem Küchenspatel behutsam unter die Mascarpone-Creme heben.

5. Mousse auf die Gläser verteilen, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Std. kühl stellen.