

Rezept

Tofu-Mousse mit Beeren

Ein Rezept von Tofu-Mousse mit Beeren, am 19.04.2024

Zutaten

50 g Zartbitter-Schokolade (mind. 80 % Kakaogehalt)	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
1 EL Honig	100 g Seidentofu
Salz	1 Msp. gemahlener Kardamom
60 g Himbeeren	60 g Heidelbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 13 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben.

2. Den Seidentofu mit Honig, Kardamom und 1 Prise Salz in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab fein mixen. Geschmolzene Schokolade und Zitronenschale zugeben und durchmixen. Die Mousse auf zwei Schraubgläser oder Schalen verteilen.

3. Heidel- und Himbeeren verlesen, bei Bedarf waschen und abtropfen lassen. Die Beeren dann auf der Mousse anrichten und sofort servieren oder bis zum Servieren abgedeckt kühlen. Dabei wird die Tofu-Mousse noch fester.