

## Rezept

# Vegane Mousse au Chocolat mit Himbeeren

Ein Rezept von Vegane Mousse au Chocolat mit Himbeeren, am 29.04.2024

## Zutaten

<b>240 ml</b> Aquafaba (Kichererbsenkochwasser, aus Dose oder Glas)	<b>3 g</b> Backpulver (ca. 1 TL)
<b>140 g</b> vegane Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)	<b>1 TL</b> Zitronensaft
<b>½ TL</b> Chia-Samen	<b>150 g</b> Himbeeren
	<b>2 EL</b> Ahornsirup
	<b>4</b> Minzeblätter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 14 g F, 4 g EW, 22 g KH

## Zubereitung

1. Das Aquafaba in einem hohen Rührbecher oder in der Küchenmaschine mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Dabei wird die Masse mit der Zeit immer fluffiger und die Farbe gleichzeitig immer heller. Je nach Kichererbsensorte und Handrührgerät dauert dies 3-6 Min.
2. Sobald die Masse das typische Aussehen von weißem Eischnee hat, das Backpulver und den Zitronensaft hinzufügen und alles nochmals 2-3 Min. schlagen. So wird der Eischnee wunderbar fest und lässt sich gut weiterverarbeiten.
3. Die Schokolade grob hacken und in einer Metallschüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, ohne dass sie wieder fest wird. Die flüssige Schokolade portionsweise zum Eischnee geben und jeweils gut mit einem Schneebesen oder Teigschaber unterheben. Die Mousse auf Gläser verteilen und im Kühlschrank 3-4 Std., am besten über Nacht, fest werden lassen.
4. Zum Servieren die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Mit dem Ahornsirup in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab glatt pürieren. Anschließend die Chia-Samen hinzufügen und alles ca. 10 Min. quellen lassen.
5. Zum Servieren die Minze waschen und trocken tupfen. Die Mousse au Chocolat mit der Himbeersauce beträufeln und mit jeweils 1 Minzeblatt servieren.