

Rezept

Vegane Schokomousse-Törtchen

Ein Rezept von Vegane Schokomousse-Törtchen, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Mousse

- | | |
|--|---|
| 2 Gläser Kichererbsen (je 240 g Abtropfgewicht) | 1 EL Kokosöl |
| 1 TL Agar-Agar | 200 ml Kokosmilch (aus der Dose (ohne Zusätze; Kokosgehalt mind. 80 %) |
| 3 EL Kakaopulver (stark entölt) | etwas Kakaopulver zum Bestäuben |
| 1 TL Lebkuchengewürz | 4 EL Ahornsirup |
| 1 TL gemahlene Bourbon-Vanille (ersatzweise das Mark von 1 Vanilleschote) | |

Für die Böden

- | | |
|--|-------------------------|
| 6 EL kernige Haferflocken | 2 EL Mandelkerne |
| 1 EL Kakaopulver (stark entölt) | ½ TL Zimtpulver |
| 1 Prise Salz | 3 EL Kokosöl |
| 1 EL Ahornsirup | |

Außerdem

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 4 Silikon-Muffinförmchen | Obst zum Dekorieren |
|---------------------------------|---------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 21 g F, 12 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Kichererbsenwasser (Aquafaba) auffangen und sofort in den Tiefkühlschrank stellen. 400 g Kichererbsen abwiegen und beiseitestellen, den Rest anderweitig verwenden.
2. Das Kokosöl schmelzen. Agar-Agar mit der Kokosmilch glatt rühren und aufkochen. 2 Min. köcheln lassen, vom Herd ziehen und mit Kichererbsen, Kakao, Lebkuchengewürz, Kokosöl, Ahornsirup und Vanille sehr fein pürieren.
3. Das Kichererbsenwasser aus dem Tiefkühlschrank nehmen (es sollte eiskalt sein) und die Hälfte abnehmen. Den Rest wieder tiefkühlen und anderweitig verwenden. Das Kichererbsenwasser in ca. 3-4 Min. mit den Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen, bis es wie Eischnee aussieht. Den Kichererbsenschnee mit einem Küchenspatel vorsichtig unter die Kichererbsenmasse ziehen.

4. Für die Böden alle Zutaten mit 1 EL Wasser in einen Blitzhacker geben und hacken. Jeweils 1 EL abnehmen, in ein Silikonförmchen drücken und so formen, dass ein Körbchen mit hohem Rand entsteht. Die Schokomousse darauf verteilen und glatt streichen. Mindestens 4 Std., besser über Nacht, zugedeckt kalt stellen.
-
5. Die Schokomousse zum Servieren mit etwas Kakao bestäuben und mit Obst garnieren.