



Aquafaba Mousse au Chocolate

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose 530 g

Salz

Puderzucker 1.5 EL

Vanillinzucker 1 Päckchen

Schokolade, Zartbitter 200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Für die Aquafaba in einem Sieb Kichererbsen abgießen und in einer Schüssel Flüssigkeit auffangen. Salz, Puderzucker und Vanillinzucker in das Kichererbsenwasser geben. Mit einem Handrührgerät mit Schneebesen ca. 10 Min. steif schlagen. In den Kühlschrank stellen. Achtung: Kichererbsen sind als Abtropfgewicht in der Zutatenliste angegeben, deshalb sollte die Menge Kichererbsen im Sieb ca. 530 g ergeben, die Flüssigkeit nicht mit einberechnet.
2. In einem Topf ca. 500 ml Wasser zum Sieden bringen. Schokolade grob hacken und in einer hitzebeständigen Schüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Anschließend auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
3. Mit einem Löffel vorsichtig Aquafaba unter die abgekühlte Schokolade heben. Mousse au Chocolate in Gläser abfüllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die nicht gebrauchten Kichererbsen ergeben einen tollen Snack als getrocknete Kichererbsen oder passen gut zum Salat oder zu einer Gemüsepfanne zum Mittag oder Abendessen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	498 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	25 g