

Schoko-Mousse



4 Portionen



10 Min.



High-Protein



Vegan



Glutenfrei

ZUTATEN:



• 300g Seidentofu



• 150g Dunkle Schokolade (geschmolzen)



• 2-3 EL Ahornsirup

• 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben und in der Mikrowelle schmelzen
- Alle paar Sekunden umrühren, damit die Schokolade nicht anbrennt
- Tofu, geschmolzene Schokolade, Ahornsirup und eine Prise Salz in eine Küchenmaschine geben-> Mixen, bis eine glatte Masse entsteht
- In ein Servierglas füllen und servieren
- Tipp: Biscoff-Aufstrich, Früchte, Nussmus,...

Food-Benefits:



+ Soja-Produkte: mit **reduziertem Risiko** für Typ 2-Diabetes & Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert (z. B. Risikoreduktion ~13-21 %)*



+ **Dunkle** Schokolade (> 70% Kakaoanteil, 20-30g/Tag) enthält **Flavanole**, die günstig sein können für **Blutdruck, Gefäßfunktion**

+ Positive Effekte auf **Gedächtnis** und **Verarbeitungsgeschwindigkeit**, besonders bei älteren Erwachsenen.