

Schokolade Mousse



ergibt 10 Portionen

Wenn man es moderat konsumiert, ist das eine gesündere Version der fettreichen, kalorienreichen französischen Delikatesse. Schokolade enthält Polyphenole und Epicatechin, die wichtige Antioxidantien zur Krebs-Vorbeugung sind. Forscher der Cornell-Universität haben herausgefunden, dass Kakao doppelt so viel Antioxidantien enthält wie Rotwein und bis zu dreimal so viel wie in grünem Tee.



- 1 Tasse halbsüße Schokoladestückchen
- 1 Tasse Pflanzen-Milch, wie Sojamilch oder Reismilch
- 2 350 g Packungen fettarmen Seidentofu, entwässert
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 10 Erdbeeren, in Scheiben
- 10 Pfefferminzzweige als Garnitur (optional)

Geben sie die Schokoladestückchen und die Pflanzenmilch in eine Mikrowellen geeignete Schüssel und erwärmen sie alles 1 Minute im Mikrowellenherd. Lassen sie es 2 Minuten ruhen. Entfernen sie das überschüssige Wasser vom Tofu.

Geben sie Tofu, Vanille und die Schokolade-Milch-Mischung in einen Standmixer und mixen sie bis alles glatt ist. In (ca 10) kleine Schüsseln füllen und 2 Stunden im Kühlschrank oder 30 Minuten im Tiefkühler kalt stellen. Zum Servieren mit Erdbeeren und Minze garnieren.

In einem geschlossenen Behälter bleibt die übrige Schokolade-Mouse im Kühlschrank 3 Tage lang haltbar.

Variante: Geben sie eine klein geschnittene Banane zum Tofu und der Schokolade in den Mixer.

Pro Portion:

- Kalorien: 125
- Fett: 6 g
- gesättigte Fette: 3.1 g
- Kalories aus Fett: 43.5%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 6 g
- Kohlehydrate: 14.1 g
- Zucker: 10.5 g
- Ballaststoffe: 1.5 g
- Natrium: 75 mg
- Kalzium: 63 mg
- Eisen: 1.4 mg
- Vitamin C: 7.2 mg
- Beta-Karotin: 7 mcg
- Vitamin E: 0.5 mg

Quelle: *The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival* by Neal D. Barnard, M.D. and Jennifer Reilly, R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/chocolate-mousse>