VEGAN · HIGH PROTEIN · LOW CARB · ZUCKERFREI

Protein-Schoko-Mousse mit Seidentofu

Dieses vegane Protein-Schoko-Mousse wird mit Seidentofu besonders cremig und enthält dank Proteinpulver eine Extraportion Eiweiß. Ideal für figurbewusste Schoko-Fans.

5	5	4	Einfach	161 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BASIS

- 400 g Seidentofu
- 30 g Backkakao (stark entölt)
- 4 TL Erythrit oder ein anderer kalorienfreier Süßstoff
- 60 g veganes Schoko-Proteinpulver
- 2 TL Vanilleextrakt
- Prise Salz

TOPPING (OPTIONAL)

- Kakaonibs oder geraspelte Zartbitterschokolade (85 %)
- Frische Beeren oder Minzblatt

ZUBEREITUNG

1. Seidentofu in einen Mixer oder hohen Becher geben.
2. Proteinpulver, Backkakao, Vanille, Erythrit und Salz hinzufügen.
3. Alles cremig pürieren, bis eine fluffige Mousse entsteht (ca. 1–2 Minuten mixen).
4. Abschmecken und ggf. nachsüßen.
5. In Gläser füllen, mit Toppings dekorieren.
6. Optional 30–60 Minuten kaltstellen für festere Konsistenz.

MAKROS PRO PORTION

161	24 g	5 g	5 g	3 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen