



Zuckerfreies Walnuss-Schoko Mousse



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Eiweiß: ca. 4,5 g	Fett: ca. 20 g
Kohlenhydrate: ca. 13 g	Davon gesättigte Fettsäuren: ca. 2 g
	ungesättigte Fettsäuren: ca. 16 g

Zubereitungszeit:

Zubereitungszeit 10 Minuten + 2
Stunden Einweichzeit + 30 Minuten
Kühlzeit

Zubereitung:

1. Die eingeweichten Walnüsse abgießen und mit klarem Wasser abspülen.
2. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Falls nötig, noch etwas pflanzliche Milch hinzufügen.
3. Das Mousse in kleine Gläser füllen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Mit gehackten Walnüssen oder Kakaonibs garnieren und genießen.

Zutaten für 2 Portionen :

- 60 g kalifornische Walnüsse (eingeweicht für 2 Stunden)
- 1 reife Banane
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 50 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Erdnussmus
- 1 Prise Salz