

Raw Chocolademousse



"Voor een snel toetje of tussendoortje met rauwe cacao, probeer deze mousse eens! Boordevol mineralen en antioxidanten en ook nog eens erg lekkerrrrrrrrr!"

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 eiwit (van een groot ei)
- 5 ontpitte zachte dadels
- 5 abrikozen (ongezwaveld)
- 1 rijpe avocado
- 1 eetlepel rauwe cacao poeder (Fair trade of Blooker)
- 1/2 eetlepel cacao nibs
- beetje geraspte cocos
- 1/2 kopje muntthee of koffie
- blaadje munt of chocolademunt

Bereidingswijze:

1. Klop het eiwit stijf in een schone, vetvrije kom.
2. Meng de avocado, abrikozen en dadels met de cacao poeder en mix het met een staafmixer tot een glad geheel.
3. Voeg vervolgens 1 dl. thee of koffie toe zodat het smeulig is. Roer daarna voorzichtig het opgeklopte eiwit erdoor. Schenk daarna de mousse in een of twee kopjes of glaasjes.
4. Maak het geheel af met een beetje geraspte cocos, nibs en/of een blaadje munt.

Kcal.160, 4 gram eiwit, 15 gram koolhydraten, 4,5 gram vezels, 10 gram vet waarvan maar 2 gram verzadigd vet, transvetzuren 0. Deze chocomousse is daardoor rijk aan vezels, bijna de helft lager in koolhydraten en verzadigd vet dan de normale variant.



...(t)op!