

Recept VAN DE MAAND

VEGAN CHOCOMOUSSE

Ingrediënten:

150 gr pure chocolade
Vocht van 1 blik kikkererwten
50 gr kristalkorrel zoetstof
(vb. canderel sugarly) OF
100 gr kristalsuiker
handvol frambozen of aardbeien



Bereidingswijze:

Laat de chocolade au bain-marie smelten.

Giet de kikkererwten af en vang het vocht op. Klop het vocht gedurende minstens 10 minuten op tot een stevige massa, net zoals je eiwit zou opkloppen. Voeg na 10 minuten lepel per lepel de zoetstof of de suiker toe tijdens het opkloppen.

Lepel de chocolade er voorzichtig door tot het homogene massa is.

Verdeel de chocomousse over glaasjes en laat minstens 3 uur opstijven in de koelkast.

Werk de glaasjes af met wat frambozen of aardbeien.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mooie & gezonde

OVENSCHOTELS

Eitjes

SORBETS —
IJSJES

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be