



Chia-Schokoladenmousse auf Sommerbeeren von Armin Roßmeier

Zutaten für vier Personen

5 EL Chia-Samen
Mark einer 1/2 Vanilleschote
200 ml Sojakakao
80 g flüssige Blockschokolade

400 g gemischte Beeren (z.B. Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren)
1 unbehandelte Zitrone, Abrieb
1 unbehandelte Orange, Abrieb
4 EL Agavendicksaft
4 EL Himbeersauce
4 Minzkrönchen
12 halbe Walnusskerne

Nährwert pro Portion

442 kcal – 20 g Fett – 12 g Eiweiß – 58 g Kohlenhydrate – 4,5 BE
Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.

Zubereitung (circa 25 Minuten ohne Kühlzeit)

Chia-Samen und Vanillemark in den Sojakakao einrühren und circa zwei bis drei Minuten mehrmals umrühren. Flüssige Schokolade untermischen, erneut mehrere Male verrühren, bis es anfängt leicht zu stocken. Das Ganze in den Kühlschrank stellen und circa drei bis vier Stunden ausquellen und stocken lassen.

Gewaschene Beeren mit dem Abrieb einer Zitrone sowie Orange und Agavendicksaft vermengen. Je ein Esslöffel Himbeersauce dekorativ auf Teller verteilen, dann die Beeren darauf verteilen. Vom Mousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen (Löffel dazu immer wieder ins heiße Wasser tauchen) und auf den Beeren anrichten. Mit Minzkrönchen und halben Walnusskernen ausgarnieren.