The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Mousse de xocolata vegana

+4h 4 racions 350 kcal

Ingredients

MOUSSE DE XOCOLATA

- **200g** de iogurt vegà
- **50g** de panela o sucre moreno
- **100g** de xocolata negra
- **120g** d'aquafaba

PER A LA NATA

- **1** llauna de llet de coco
- **1 cda** de sucre glass
- **1 cdta** de canyella en pols (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**18 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

MOUSSE DE XOCOLATA

1. Cuina el sucre i el iogurt en una cassola petita a foc baix durant 2-3min o fins que el sucre s'hagi dissolt
2. Afegeix-hi la xocolata i para el foc
3. Remena bé fins que es desfaci completament i deixa-ho atemperar una mica
4. Mentrestant munta l'aquafaba fins a aconseguir la consistència del vídeo
5. Barreja les dues parts fins a integrar-les completament
6. Reparteix-ho en els recipients amb els que voldràs servir la mousse
7. Porta'ls a la nevera durant un mínim de 4h

PER A LA NATA

8. Prepara la nata batent la llet de coco amb el sucre i la canyella
9. Serveix la mousse amb la nata per sobre i un toc de xocolata ratllada

RECOMANACIONS

Només cal fer servir la llet de coco de llauna, no la beguda de coco. La llauna s'ha de deixar tota la nit a la nevera perquè el greix solidifiqui i se separi de l'aigua. Només cal retirar la part sòlida; la part líquida es pot aprofitar per fer un curry o un suc. La marca que sempre compra l'autora és la de Mercadona, perquè sap que funciona. Algunes marques no solidifiquen tan bé, ja que depèn de la proporció de greix i d'altres additius. Com més natural sigui la llet, millor.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork