



NestTipp 33

„Mousse au Chocolat“

„Eischnee“ sorgt grundsätzlich für Luftigkeit. Doch wie geht veganer Eischnee? Ganz einfach aus Wasser von Hülsenfrüchten!

Das hört sich erst mal nicht appetitlich an, doch nach dem Durchziehen des Desserts erinnert nichts mehr an den Geschmack der Hülsenfrucht.

Veganer Eischnee wird übrigens Aquafaba (lat. *aqua* „Wasser“ und *faba* „Bohne“) genannt und ist das dickflüssige Kochwasser von Kichererbsen, Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten. Durch die hohe Temperatur beim Kochen wird die Stärke der Hülsenfrüchte geliert, während lösliche Proteine und andere Stoffe in das Kochwasser übergehen.

Ich bevorzuge das Wasser eines Glases Kichererbsen. Das Wasser von weißen Bohnen empfehle ich nicht, da es zu dickflüssig ist. Aus den Kichererbsen zaubere ich anschließend ein Curry, wie beispielsweise das „Süßkartoffel-Curry“ oder stelle ein Hummus her. Mit dem Hummus habe ich wieder eine leckere Alternative auf Brot und Brötchen. Die Rezepte für ein Hummus sind so vielseitig. Kichererbsen mit Oliven oder getrockneten Tomaten, etwas Knoblauch und Gewürzen pürieren, ist eine Möglichkeit dies zuzubereiten.

Für den Eischnee wird das Kichererbsenwasser ganz normal mit dem Mixer, auf höchster Stufe, aufgeschlagen. Ihr braucht etwas Geduld, gerade mit einem handelsüblichen Handmixer dauert es etwas länger (ca. 10 Minuten). Anschließend ist der vegane Eischnee wie gewohnt zu verwenden.

Mousse au Chocolat:

Die Mousse au Chocolat fülle ich in ein Weckglas. Die Masse ist insgesamt zunächst flüssig und wird über Nacht fest.

Zutaten für Aquafaba:

- Flüssigkeit aus einer Dose oder einem Glas Kichererbsen
- 1 TL Sahnesteif
- 100 g Puderzucker

Zutaten für die Schokocreame:

- 200 g vegane Schokolade
- 100 g Cashewbruch (über Nacht einweichen)
- 200 ml Pflanzenmilch

Zunächst die Aquafaba aufschlagen und **erst danach** das Sahnesteif sowie nach und nach den Puderzucker hinzugeben.



Die Cashews in einem Hochleistungsmixer zusammen mit der Pflanzenmilch pürieren.

Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und der Cashewmasse hinzufügen.

Zum Schluss das Aquafaba unterheben und über Nacht kaltstellen.

Ich mag die Mousse au Chocolat mit Himbeeren. Dazu taue ich eine Packung TK-Himbeeren auf und süße sie etwas.

Lasst es euch schmecken!

Alternativ könnt ihr jetzt auch Baiser herstellen. Für Baiser benötigt man auch Geduld, aber es klappt.

Dafür den Saft aus einem Glas Kichererbsen aufschlagen und nach und nach einen Esslöffel Zucker hinzugeben bis dieser vollständig untergehoben ist. Die Zuckermasse besteht aus 100 g Zucker und 80 g Puderzucker. Für die Stabilität ist **zwingend** ein Esslöffel Zitronensaft erforderlich. Alternativ kann das Bindemittel Xanthan zusätzlich verwendet werden.



• Claudia Herden

Und nun kleine Klekse auf dem Backblech verteilen und je nach Größe mindestens zwei Stunden bei 100 Grad Ober- und Unterhitze trocknen. Der Prozess kann auch mal bis zu drei Stunden dauern, aber es lohnt sich! Wenn die äußere Hülle schon richtig trocken ist, empfiehlt es sich die Baisers umzudrehen, damit sie von unten weiter trocknen. Bitte schützt sie anschließend vor Feuchtigkeit.

Wer größere Massen an Aquafaba benötigt, kann dieses fertige Produkt im Rewe kaufen.



<https://www.rewe.de/shop/p/veggo-aquafaba-ei-ersatz-vegan-0-5l/7829092>