

Mousse au Chocolat - alle Bluttypen

Das perfekte Dessert für die Feiertage. Die Mousse enthält kaum Zucker, ist laktosefrei, weizenfrei und Low Carb. Die Gewürze können Typgerecht abgestimmt werden. Ob Kardamom, Zimt, Vanille oder Anis. Der Kreativität ist keine Grenze gesetzt.



Bild: Pixabay

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g [dunkle Schokolade](#) ab 60% Kakaoanteil aufwärts, zuckerfrei
- 1/2 bis 1 TL Gewürze je nach Geschmack (Kardamom, Anis, Zimt, Vanille, Nelke, Ingwer)
- 1 EL [Agavensirup](#)
- 5 Eiweiß
- 5 Eigelb
- etwas Wasser
- 1 Pr. Meersalz

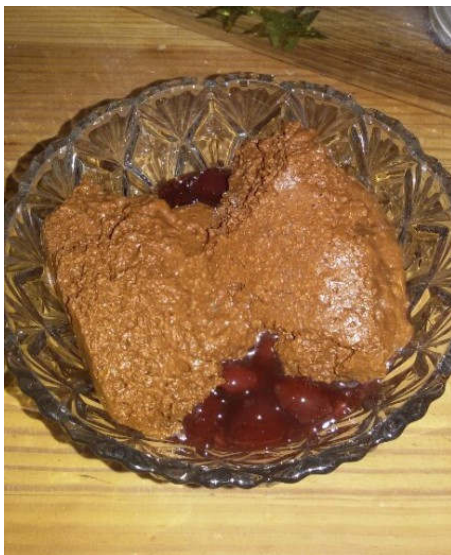


Bild: Isabella Groß-Dietzel 1

Zubereitung:

Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Die Masse sollte schnittfest sein.

Das Eigelb mit dem Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker ca. 10 Minuten cremig schlagen.

Die Schokolade in Stücke brechen und in einen Topf geben. Mit Wasser knapp bedecken und langsam schmelzen. Die geschmolzene Schokolade auf Handwarm abkühlen lassen und esslöffelweise unter die Eicreme rühren.

Den Eischnee langsam unterheben und am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Mousse lässt sich gut mit Früchten kombinieren, oder aber einfach pur genießen und ist das perfekte Dessert für ein Festmenü.