

Mousse vegan de ciocolata

written by Andreea



Dragii mei, revelatia saptamanii, ba nu, a lunii, sau chiar a ultimelor luni in materie de gatit ! Ce este aquafaba? Pe dintr-o conserva de naut! Da, apa aceea in care a stat nautul fiert! Pentru mai multe detalii cautati pe net si vedeti cate chestii se pot prepara cu aceasta aquafaba! Practic, lichidul acesta in care a stat nautul din conserva are atatea proteine incat poate fi comparat cu albusul de ou! Aceslasi tip de lichid plin de proteine se gaseseste si intr-o conserva de fasole. Si, desi nu are aceeasi consistenta initiala si nici acelasi gust, se poate transforma, spre exemplu, intr-o delicata spuma, intocmai ca aceea din albus de ou! Nu va mai spun ce maioneza delicioasa si usoara puteti obtine din acest lichid! De asemenea, puteti folosi aquafaba ca substituent de ou intr-o prajitura, diferite tipuri de deserturi, sau chiar si la clatite! Pentru ca suntem in perioada de post, va recomand cu caldura sa folositi aquafaba in diferite preparate si sa-mi spuneti care v-a placut mai mult!

Un desert vegan, deci de post, cu care am cochetat eu zilele acestea a fost acest mousse de ciocolata neagra cu portocale si kumquat. Bucuria a fost cu atat mai mare pentru ca mi-am dat seama ca un astfel de mousse, desi este complet vegan, se pastreaza intact si a doua zi, prin urmare nu se lasa si este la fel de delicios! Si ce alt naut puteam eu sa folosesc daca nu minunatul naut de la SunFood?



Ingrediente:

200 ml aquafaba (lichid din conserva de naut) SunFood

250 g ciocolata neagra cu portocale (vegana!)

75 g zahar

1 lingurita zahar vanilat

2 lingurite boabe cacao maruntite

2 kumquat proaspete
frunze proaspete de menta



Pentru inceput desfacem o conserva de naut, punem boabele intr-o sita si scurgem bine lichidul ramas intr-un bol. Dam bolul la frigider pentru cateva ore sau cel mai bine peste noapte. Lichidul acesta se comporta intocmai ca albusurile de ou, prin urmare, trebuie sa avem grija ca vasele in care punem aquafaba sa fie spalate foarte bine, fara urme de grasime. De asemenea, trebuie sa degresam bine si bolul mixerului cat si paleta mixerului cu care mixam lichidul.

Punem lichidul rece in bolul degresat al mixerului si incepem sa mixam pana obtinem o spuma usoara. In acest moment adaugam zaharul si zaharul vanilat si mixam pana ce zaharul este topit complet si obtinem o spuma tare ca o bezea lucioasa care se tine bine de paleta mixerului.



Punem ciocolata neagra intr-un bol termorezistent pe care il asezam pe o oala cu apa care fierbe pe foc. Topim ciocolata la foc mic, avand grija ca bolul sa nu atinga apa. Lasam deoparte sa se raceasca.



Luam 3 linguri din “bezeaua” formata din aquafaba si incorporam in ciocolata topita.



Din cate am observat eu, aceasta “bezea” se incorporeaza putin mai greu, dar aveti rabdare cu ea caci este ascultatoare pana la urma.



Incorporati si restul de “bezea” cu ajutorul unei spatule, avand grija sa amestecati usor pentru a nu scoate aerul din aceasta spuma.



Puneti compozitia formata in pahare sau cupe. Pentru doua

dintre pahare eu am optat sa pun si “bezea” pe deasupra ca un fel de frisca. Este atat de usoara si de delicioasa!



Presaram boabe de cacao maruntite, decoram cu feliute de kumquat proaspete si menta proaspata



Dati cupele la frigider pentru 30 de minute, dar puteti servi si a doua zi, rezista foarte bine!



Ca o idee separata, puteti folosi aceasta spuma si cu capsune obtinand o delicioasa spuma de capsune care tine si a doua zi si nu se lasa!



Incercati acest mousse cu incredere!



O sa fiti surprinsi in mod placut!



Enjoy!

