

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Seidiger Schokoladentraum



Zutaten

1,5 dl Rahm

200 g Seidentofu

100 g dunkle Schokolade

1 TL Vanillezucker

1 Msp. Vanillepulver

Süsstoff: Vollrohrzucker, Honig

Fruchtig: anstelle von Schokolade eine
Fruchtsauce untermischen, dazu
saisonale Früchte mixen.

Zubereitung

Rahm steif schlagen und kühl stellen.

Seidentofu im Mixbecher mit Stabmixer oder
Schwingbesen fein schlagen.

Schokolade in Stücke brechen und auf
kleinem Feuer schmelzen.

Seidentofu-Masse langsam und unter
ständigem Rühren zu der geschmolzenen
Schokolade geben, vorsichtig den
geschlagenen Rahm, Vanille-Zucker und
Pulver unter die Masse mischen, nach
eigenem Gusto süssen und verfeinern.
Mousse in eine Schüssel oder in
Portionengläser füllen, mit Klarsichtfolie
abdecken und für mindestens zwei Stunden
kühl stellen.

Mit Schoko- Kokosraspeln, Pfefferminzblatt
oder mit Früchten garnieren.

Die Vielfalt der Sojaprodukte ist riesig. Seidentofu ist unter den frischen Tofu-Arten die weichste Sorte, sie erinnert in ihrer Konsistenz an stichfestes Joghurt.

Tofu und Seidentofu werden aus Sojamilch hergestellt, doch die Herstellung des Seidentofus unterscheidet sich grundsätzlich vom festen Tofu. Beim festen Tofu wird die Sojamilch geronnen und wie bei der Käseherstellung in Molke und Quark getrennt. Beim Seidentofu hingegen wird die Sojamilch eingedickt. Die Nährwerte der Sojabohne sind interessant: sie haben einen Eiweißgehalt von rund 14 Prozent, enthalten rund 7 Prozent Fett und 10-12 Prozent Kohlenhydrate. Die Sojabohne enthält aber auch Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Omega-Fettsäuren, somit ein vollwertig gesunder Genuss.