

MOUSSE AU CHOCOLAT 2 INGRÉDIENTS IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 15 min

👤 Pour 4 pots

INGRÉDIENTS

- 160 g d'Aquafaba (= le jus des pois-chiches)
- 160 g de chocolat noir à 70% de cacao (prenez un chocolat de dégustation)

PRÉPARATION

- 1Eouettez au batteur électrique l'Aquafaba avec une pointe de sel jusqu'à obtention d'une mousse assez ferme (elle ne sera jamais aussi ferme que celle des blancs d'oeufs – c'est normal)
- 2Faites fondre le chocolat au bain marie
- 3Incorporez les 2 préparations sans attendre avec une maryse
- 4Versez dans 4 petits pots en verre
- 5Réservez au frais 4H avant dégustation

A NOTER : L'Aquafaba est riche en protéines et constitue une alternative pour ceux qui souhaitent expérimenter des nouvelles choses ou pour les personnes véganes. Dorénavant, quand vous utiliserez des pois-chiches, ne jetez surtout plus le jus des pois-chiches !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie