

Mousse de chocolate vegana

Receita de mousse de chocolate vegana com apenas 2 ingredientes.
Aquafaba e chocolate

Cook Time	Frigorífico	Total Time
10 mins	8 hrs	8 hrs 10 mins



4.02 from 84 votes

Course: Sobremesa

Cuisine: apto para vegans, sem leite, sem manteiga, sem ovos

Servings: 4 taças Calories: 127kcal Author: Made by Choices

Ingredients

- 100 grs de chocolate preto usei 70% cacau**
- 150 ml de Aquafaba*

Instructions

1. Começar por cortar o chocolate em pedaços mais pequenos e derreter lentamente em banho-maria.
2. Enquanto o chocolate derrete vamos bater a aquafaba numa batedeira, ou na bimby com o acessório borboleta (usei água de cozer o grão em casa. Se usar de lata tenha atenção à quantidade de sódio presente).
3. Nota: Pode deixar a aquafaba alguns minutos no frio antes de bater (mas é opcional).
4. Bater a aquafaba até virar "claras em castelo". O tempo pode variar com a potência da batedeira, normalmente consigo obter o ponto em 5 minutos. O ponto ideal é quando a aquafaba fica bem firme e não cai da colher (ponto merengue).
5. Nota: não adicionei açúcar, pois usei chocolate com 70% de cacau (já tem açúcar), se quiser juntar algum adoçante (totalmente opcional), deverá fazer na fase antes de dar o ponto.
6. Quando o chocolate estiver derretido juntar $\frac{1}{4}$ de aquafaba batida e envolver muito bem no chocolate (isto permite arrefecer um pouco o chocolate e não ganhar grumos).
7. Transferir todo o chocolate para a taça onde esta a aquafaba e envolver tudo muito bem de forma gradual, até estar homogéneo.
8. Transferir para taças individuais.
9. Levar ao frigorífico por pelo menos 4 horas.
10. Devorar!

Notes

*água de cozer o grão: podem usar caseira ou de lata (atenção à quantidade de sal).- Para fazer aquafaba caseira: Demolhar o grão-de-bico seco no triplo de água por cerca de 12 horas. Passado esse tempo descartar a água, lavar o grão e colocar numa panela de pressão com 2 dedos de água (acima do grão), juntei um pouco de sal marinho (sem exageros!), cozer o grão por 20 minutos (após a água começar a ferver). Deixar o grão arrefecer completamente dentro da panela. separar a água do grão, deixar a água no frigorífico e está pronto a usar. Há quem ferva essa água até

reduzir de volume, mas eu não acho necessário. **usei 70% cacau, mas podem usar com menor percentagem. - Conservar no frigorífico até 4 dias

Nutrition

Calorias: 127kcal | Hidratos de carbono: 15g | Proteína: 1g | Gordura: 9g | Gordura saturada: 5g | Sódio: 4mg | Potassium: 73mg | Fibra: 1g | Açúcar: 13g

Mousse de chocolate vegana <https://madebychoices.pt/mousse-de-chocolate-vegan/>