

Gesunde Mousse au Chocolat – vegan, ohne Zucker & nur 3 Zutaten

Zutaten:

- 400 ml Kokosmilch (muss cremig sein, ideal: über Nacht gekühlt)
- 120 g weiche Datteln (entsteint)
- 50 g (Roh)Kakaopulver

Zubereitung:

- 1 Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.
- 2 Etwa 3 Minuten cremig mixen, bis eine glatte, schokoladige Masse entsteht.
- 3 Die Mousse in Gläser oder eine Schüssel füllen.
- 4 Mindestens 2–3 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.
- 5 Kalt genießen.

Hexen-Tipps

- Für extra Cremigkeit nur den festen Teil der Kokosmilch verwenden.
- Nach Geschmack mit Vanille, Zimt oder einer Prise Meersalz verfeinern.
- Mit frischen Beeren oder gehackten Nüssen servieren.

Einkaufsliste:

- [Datteln](#)
- [Bio Kokosmilch \(cremig\)](#)
- [Rohkakao](#)