



4 Portionen |



15 Minuten |



4460 g CO₂



SCHOKO SÜNDE

CREMIG, DUNKEL, PROTEINREICH.

ZUTATEN

400 g Seidentofu

320 g dunkle Schokolade

1 Prise Salz

Optional: 50 g Chiasamen

für mehr Ballaststoffe und

Omega-3 direkt mit dem

Seidentofu mixen, bevor
die Schokolade

dazukommt.

ZUBEREITUNG

1. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen.
2. In der Zwischenzeit den Seidentofu abgießen, falls Flüssigkeit vorhanden, und gut mixen.
3. Die geschmolzene Schokolade und etwas Salz dazugeben und gut durchmixen. Wenn weniger Schokolade verwendet wird und die Masse lange gemixt wird, erinnert die Konsistenz mehr an Schokomousse.
4. Im Kühlschrank fest werden lassen und mit Toppings nach Wahl servieren.

KÜCHENGEHEIMNIS

Es kann auch weniger Schokolade verwendet werden, dann wird das Ganze etwas luftiger/moussiger und CO₂ ärmer. Schmeckt auch super aufs Brot!