

Mousse au Tofu Soyeux au cacao

Aujourd'hui je te propose un dessert ou un gouter express et simplissime ! Ici version au cacao cru. Tu peux aussi le préparer avec de la mangue mixée ou des framboises mixées ou de la banane mixée ou encore avec des éclats de chocolats noir.

Ingrédients :

- 1 paquet de Tofu soyeux (voir photo ci-dessous - au rayon frais en magasin bio)

Options de ton choix :

- 1 mangue bien mure mixée en purée
- ou - 200g de framboises mixées en purée
- ou - 4 grosses cs de cacao cru et 2cs de sucre roux ou de coco
- ou - tout parfum qui te fait envie



Recette :

- Si tu as pris l'option fruit de ton choix, les réduire en purée fine.
- Si les fruits sont bien mûrs, il n'y a pas de nécessité d'ajouter du sucre.
- A toi de goûter et de décider ce qui te convient...
- Verser le tofu soyeux dans un blender et laisser tourner pendant 10mn de façon à ce qu'il soit bien émulsionné.
- Ajouter soit le cacao cru et un peu de sucre, soit la purée de fruits de ton choix.
- Mélanger quelques instants au blender.
- Verser dans des verrines et réserver au frais pendant au moins 1h.

Bon appétit

