

MOUSSE AL CIOCCOLATO



INGREDIENTI

- 200 g di cioccolato fondente
- 400 g di tofu
- 2 cucchiaini di caffè solubile
- Latte di soia q.b
- Pistacchi tritati q.b.



PROCEDIMENTO

Facciamo sgocciolare il tofu prima dell'utilizzo e nel frattempo facciamo sciogliere il cioccolato fondente con un cucchiaino di latte di soia. Una volta sciolto, uniamo il caffè solubile e il tofu. Frulliamo tutto con un mixer per ottenere la consistenza di una crema. Lasciamo solidificare in frigo e decoriamo con un crumble di pistacchi.



Consigliato per:

un fine pasto leggero
ma gustoso
oppure per una colazione
nutriente che non
appesantisca
la giornata



PRONTO IN
30 minuti



VALORE ENERGETICO

225 calorie
per porzione



DOSI PER
4 persone

Lo sapevi che...

...IL CIOCCOLATO FONDENTE
È RICCO DI ANTIOSSIDANTI,
CHE HANNO EFFETTI
POSITIVI SUL SISTEMA
CARDIOVASCOLARE