

MOUSSE AL CIOCCOLATO VEGAN



"Una lattina di Ceci per 2... Dolci".

Una fantastica e golosissima idea di Luca Perego per due ricette vegan da leccarsi i baffi!

Mousse al cioccolato e [Hummus dolce al cacao e nocciole!](#)

Cominciamo dalla Mousse...

Dall'acqua di cottura dei Ceci, conosciuta come **acqua faba**, nasce una Mousse al Cioccolato leggera e vellutata, perfetta da portare in tavola a fine pasto.



Facile



15'



Dessert

INGREDIENTI (4 BICCHIERINI)

- [Ceci al naturale 400 g](#)
- 160/180 g Acqua dei ceci (acqua faba)
- 120 gr Cioccolato fondente vegan (al 70-72%)
- 50 gr Sciroppo d'acero (o sciroppo d'agave)

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

1. A bagnomaria, o in microonde, sciogliere il cioccolato fino a renderlo fuso e successivamente unire anche lo sciroppo d'agave e amalgamare fino a rendere omogeneo.
2. Scolare i ceci dalla lattina e separarli dall'acqua. Per questa ricetta si utilizzerà l'acqua, detta acqua faba, quindi mettere momentaneamente in disparte i ceci.
3. Con le fruste elettriche, o in planetaria con la frusta, montare l'acqua faba fino ad ottenere un composto spumoso e denso, dovrà assomigliare a degli albumi montati.
4. Versare nell'acqua faba montata il cioccolato fuso con lo sciroppo d'acero, dovrà essere ancora tiepido/caldo.
5. Mescolare delicatamente dall'alto verso il basso con il lecca pentole fino a rendere tutto omogeneo, non preoccuparsi se l'acqua faba montata perderà diverso volume durante questo passaggio.
6. Con l'aiuto di una sac à poche, o di un cucchiaino, versare la mousse in piccoli bicchierini, ne usciranno circa 4, e successivamente riporre in frigorifero per almeno 2 ore.
7. Prima di servire decorare a piacere con frutti rossi e/o scaglie di cioccolato.

I consigli di Lucake (per la mousse):

- 160/180 g di acqua faba, corrispondono circa all'acqua dei ceci contenuti in una lattina standard da 400 g totale.
- Per far sì che l'acqua faba monti bene è consigliato conservare la lattina di ceci in frigo, per almeno 4-6 ore prima dell'utilizzo.
- Se non seguite un'alimentazione vegana, è possibile utilizzare anche un cioccolato fondente non certificato vegan, l'importante è che sia al 70-72%
- Se desiderate ottenere una mousse più morbida, potete utilizzare un cioccolato fondente al 60%.

- *In questo caso non ho aggiunto il pizzico di sale avendo utilizzato dei ceci che erano già salati. Se utilizzate ceci non salati, aggiungete un pizzico di sale nel cioccolato.*
- *Quando si prepara un dolce a base di acqua faba, consiglio di utilizzare l'acqua dei ceci in lattina perché è più concentrata e monta meglio.*
- *Questa mousse si conserva in frigorifero fino a 3 giorni.*

© 2023 Consorzio Casalasco del Pomodoro Soc.Agr.Coop. C.F. e P.IVA e Reg. Imprese: 00325250199 - R.E.A. CR 98044