Schokomousse -Tarte vegan

Nicht nur Schokoladen-Fans kommen bei dieser himmlischen Tarte ins Schwärmen! Köstliche und gesunde Zutaten sorgen für ein unwiderstehliches Geschmackserlebnis!

FREI VON: Gluten, Weizen, glutenfreien Hafer, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais

Für eine Tarte- oder Springform (Durchmesser 26cm)

<u>Für den Mürbeteig:</u>
65g Pflanzenmargarine (z.B. Alsan)
70g vegane Schokolade (z.B. von Ombar)
60g Kokosblütenzucker
100g Kochbananenmehl
1/2 TL Johannisbrotkernmehl
1/2 TL Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz

<u>Für den Belag:</u>
100 ml Kichererbsenwasser (Dafür ist eine Dose Kichererbsen mit Füllmenge 400g nötig)
1 TL Zitronensaft
60g vegane Schokolade (z.B. von Ombar)
60g Kokosblütenzucker
etwas gemahlene Vanille

1. Den Mürbeteig herstellen. Die Schokolade im Wasserbad

schmelzen. Alle Zutaten für den Mürbeteig, auch die geschmolzene Schokolade, in eine Rührschüssel geben und verkneten. Den Teig in eine Tarte- oder Springform drücken und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend einen Backpapierabschnitt auf den Teig legen und mit getrockneten Linsen oder Erbsen befüllen. Dies nennt man übrigens Blindbacken ;-). Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 14 – 16 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Linsen oder Erbsen und Backpapier entfernen und den Kuchenboden vollständig auskühlen lassen.
2. Für die Füllung die Schokolade im Wasserbad schmelzen und leicht abkühlen lassen.
3. Unterdessen die Kichererbsen abtropfen lassen und 100ml Kichererbsenwasser dabei auffangen. Kichererbsenwasser und Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät (Quirle) oder Küchenmaschine kräftig aufschlagen, sodass eine steife, eischnee-ähnliche Masse entsteht. Geschmolzene Schokolade, Kokosblütenzucker und Vanille kurz und vorsichtig unter die Schaummasse heben. Die Schokoladenmousse auf den Mürbeteigboden streichen und für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zutatenvarianten:

Pflanzenmargarine: Kokosöl ist eine gute Alternative. Auch Ghee kann verwendet werden und sorgt für einen tollen, buttrigen Geschmack.

Schokolade: Im Handel sind von verschiedenen Herstellern zuckerfreie und vegane Schokoladensorten erhältlich. Gerne kann die angegebene Marke durch eine andere Sorte ersetzt werden. Zuckerfreie und vegane Schokoladensorten sind im Reformhaus oder Bioladen erhältlich.

Kokosblütenzucker: Je nach Geschmack und Verträglichkeit kann auf eine andere Zuckeralternative zurückgegriffen werden. Auf Ahornsirup oder Agavendicksaft sind eine Alternative.

Johannisbrotkernmehl: Guarkernmehl, Pfeilwurzelstärke, Flohsamenschalenpulver oder Xanthan ist ebenfalls möglich. Xanthan jedoch nur 1/4 TL verwenden.

FREI VON! rezepte-glutenfrei.de