

Cashew Mousse mit Zitrone und Granatapfel

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

4,75
Std.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

125 g Cashewkerne
125 ml Zitronensaft
2 Teelöffel Zitronenabrieb
400 g Tofu
200 g veganer Joghurt oder Skyr
4 Esslöffel Agavendicksaft
2 Msp. geriebene Tonkabohne
1 Granatapfel

Besonderes Zubehör

Universal-Küchenmaschine

Es gibt ja im Grunde nur zwei Arten von Menschen: Die, die gerne herzhaft frühstücken und die, die es morgens lieber süß haben. Ich zähle mich definitiv zur zweiten Art und würde am liebsten jede Mahlzeit des Tages durch ein leckeres Dessert ersetzen. Dass das nicht wirklich gesund ist, ist mir natürlich klar. Daher halte ich ständig Ausschau nach **gesünderen Alternativen, die mir den Start in den Tag versüßen**. Wie z.B. dieses wolkenleichte Cashew Mousse mit einem herrlich frischen Zitronenaroma und knackigem Granatapfel-Topping. Gespickt mit wertvollen Vitaminen und Mineralien wie **Folsäure, Vitamin C, Magnesium oder Kalium** kommt dieses süße

Frühstücksglück ganz ohne raffinierten Zucker aus und macht selbstverständlich auch als Dessert eine ziemlich gute Figur. Pssst... vegan ist es auch noch.

Kleiner Meal Prep-Hinweis: Das Cashew Mousse beansprucht etwas Zeit in der Herstellung. Daher empfehle ich dir, es am Sonntag vorzubereiten und in praktischen, luftdichten Gläsern im Kühlschrank aufzubewahren. So brauchst du am berüchtigten Montagmorgen einfach nur in den Kühlschrank zu greifen, um dein leckeres Frühstück zu genießen. So startet man doch gerne in die neue Woche, oder?

- 1 -

Cashewkerne in Wasser für mindestens 2 Stunden einweichen. Abgießen und Cashews mit klarem Wasser abspülen. Mit Zitronensaft übergießen und weitere 30 Minuten stehen lassen.

- 2 -

Cashewkerne mitsamt Zitronensaft sowie 1 TL Zitronenabrieb, Agavendicksaft, Tonkabohne und Tofu in eine Universal-Küchenmaschine geben und fein pürieren. Cashew Mousse 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

- 3 -

Granatapfel entkernen und Kerne beiseitestellen.

- 4 -

Mousse aus dem Kühlschrank nehmen. Veganen Joghurt oder Skyr unterrühren und gleichmäßig auf 4 Gläser verteilen. Mit Granatapfelkernen und Zitronenabrieb toppen.