



## Weißer Mousse mit Granatapfel

Vegan \* Glutenfrei \* Laktosefrei \* Adaptierbar für Pflegebedürftige

### Zutaten für 4 Portionen:

- 400 ml vegane Sahne (aufschlagbar)
- 1/2 TL Agar-Agar
- 200 g weiße Schokolade (auf Pflanzenmilchbasis)
- 3/4 TL gemahlene Vanilleschote
- Agavendicksaft
- 1 Granatapfel oder bereits ausgelöste Granatapfelkerne

### Zubereitung

› Lässt sich gut am Vorabend zubereiten und kaltstellen

100 ml Sahne in einem kleinen Topf mit Agar-Agar verrühren und aufkochen lassen. Unter stetigem Rühren ca. 2 Minuten kochen. Die übrige Sahne mit dem Rührgerät aufschlagen. Die Agar-Agar-Sahne-Mischung abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist. Dabei immer wieder umrühren. Dann mit der Schlagsahne mischen.

Weißer Schokolade im Wasserbad schmelzen, zur Sahne geben und vorsichtig unterrühren. Die Masse nochmals 1 Minute aufschlagen und mit Vanille und auf Wunsch mit Agavendicksaft verfeinern. In Portionsgläser füllen und über Nacht oder bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Mit Granatapfelkernen dekoriert servieren.

**Für Pflegebedürftige:** Bei Patienten mit Schluckbeschwerden lassen Sie bitte die Granatapfelkerne unbedingt weg. Eine fein passierte Himbeersoße – für Zeitsparer aus dem Glas – ist eine gute Alternative.

**Guten Appetit!**

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.