

Vegetarisch

## Weihnachtliche Mousse au Chocolat



### Zutaten für 2 Portionen

- 3 Eier
- 1 reife Banane
- 2 gehäufte EL Kakaopulver ungesüßt
- ½ TL Zimt

### Zubereitung

Die Zutaten sollten möglichst kalt verarbeitet werden. Zunächst die Eier trennen. Das Eiweiß schlagen bis es fest ist. Eigelb, Banane, Kakaopulver und Zimt mischen und mit dem Handrührgerät glatt verrühren.

Eischnee vorsichtig unter die Kakaomischung heben und in Schälchen füllen.

### Rezeptvariation

Anstelle der Banane könnte auch eine reife Avocado verwendet werden.

### gesund & aktiv informiert: Kakao

Kakao enthält bis zu 300 verschiedener Inhaltsstoffe. Unter anderem Serotonin und Dopamin, die für gute Laune sorgen.