

Bananen - Mousse 4

Zutaten für: 1 Rezept

4	Stücke	Bananen (evtl. mehr)
200	Gramm	Fester Tofu zertrücker
1	Stück	Zitrone Saft
1/4	Ltr.	Kaltes Wasser
3	Esl.	Agar - Agar (Gelatineersatz)
120	Gramm	Honig
200	ml	Sojajoghurt

Anleitung:

Bananen schälen und in scheiben schneiden. (ein Stück Banane zum garnieren übrig lassen)Zusammen mit dem Tofu und dem Zitronensaft in den Mixer geben und zu einer Creme rühren. Beiseite stellen und von dem Wasser 3 Esl. abnehmen und das Agar-Agar darin einweichen. In einen Topf das restliche Wasser erwärmen und den Honig darin auflösen. Agar-Agar darin auflösen aber nicht kochen. In eine Schüssel giessen und Bananenmischung sowie Sojajoghurt unterrühren. Entweder in der Schüssel erstarren lassen und dann mit einem Esslöffel Nocken abstechen, oder gleich in Glasteller verteilen. und bei beidem erst in den Kühlschrank stellen und kühlen.