

# Mousse cu unt de arahide si melasa de struguri



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—





## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Acum 2-3 ani nici nu voiam sa aud de unt de arahide: ori ca toata lumea il consuma, ori ca am vazut "pe piata" multe cu zahar si alte ingrediente nebenefice organismului, adaugate in reteta...

Cert este ca, intr-un final, am descoperit cateva brand-uri cu "eticheta curata" si cateva retete de care sunt efectiv topita:

[Batoanele cu unt de arahide](#), [ciocolata de casa](#), [caramelele](#) si altele!

Cum mereu am unt de arahide la indemana si pofta de "ceva dulce" apare de te miri unde si Shooby nu are cuptor, intentionez sa prepar ceva dulce, sanatos si bun, care poate fi consumat imediat!

Asa a iesit acest **Mousse cu unt de arahide si melasa de struguri** ; melasa, un alt ingredient pe care l-am folosit pentru prima oara. *(Citesc o carte de nutritie si spune ca melasa este un antioxidant puternic si are o multime de beneficii).*

Mi-a placut mult melasa asta din struguri; este un inlocuitor grozav al zaharului: este naturala, cu un gust dulce, usor caramelizat si acrisor si...colorat *(abia astept sa il folosesc pe post de topping)*.

Asadar, daca adori preparatele rapide si vrei sa faci un dulce vegan pe care sa il consumi pe loc, atunci incearca aceasta reteta rapida:

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 4 linguri generoase de [unt de arahide](#)
- 4 linguri [lapte de cocos](#), partea solida
- 2 linguri [melasa de struguri](#)
- 2 linguri [ulei de cocos](#)
- 1 lingurita de [cacao mentolata](#)
- 1 lingura [pudra lucuma](#)
- 1 lingura [cacao nibs](#)

**Preparare:** Pentru a avea textura aia cremoasa de mousse, am avut toate ingredientele la temperatura camerei; si le-am bagat in blender si am mixat pana am obtinut textura aia grozava!

Apoi am pus totul in 2 paharele, am pus catina peste si extra niste melasa si cacao nibs!

Ideal este sa faci cantitati mici, pentru a servi pe loc; poti sa o lasi si in frigider dar isi schimba textura!

**P.S.:** Daca folosesti link-urile mai sus mentionate, ai -10% reducere la HelloBio si multe alte avantaje pe viitor! Sau pur si simplu, cand iti comanzi de la ei foloseste codul "naturaw!". Sa fie de folos ^\_^

**\*Bonus:** sa sparga putin dulcele asta, merg niste fructe acrisoare,

