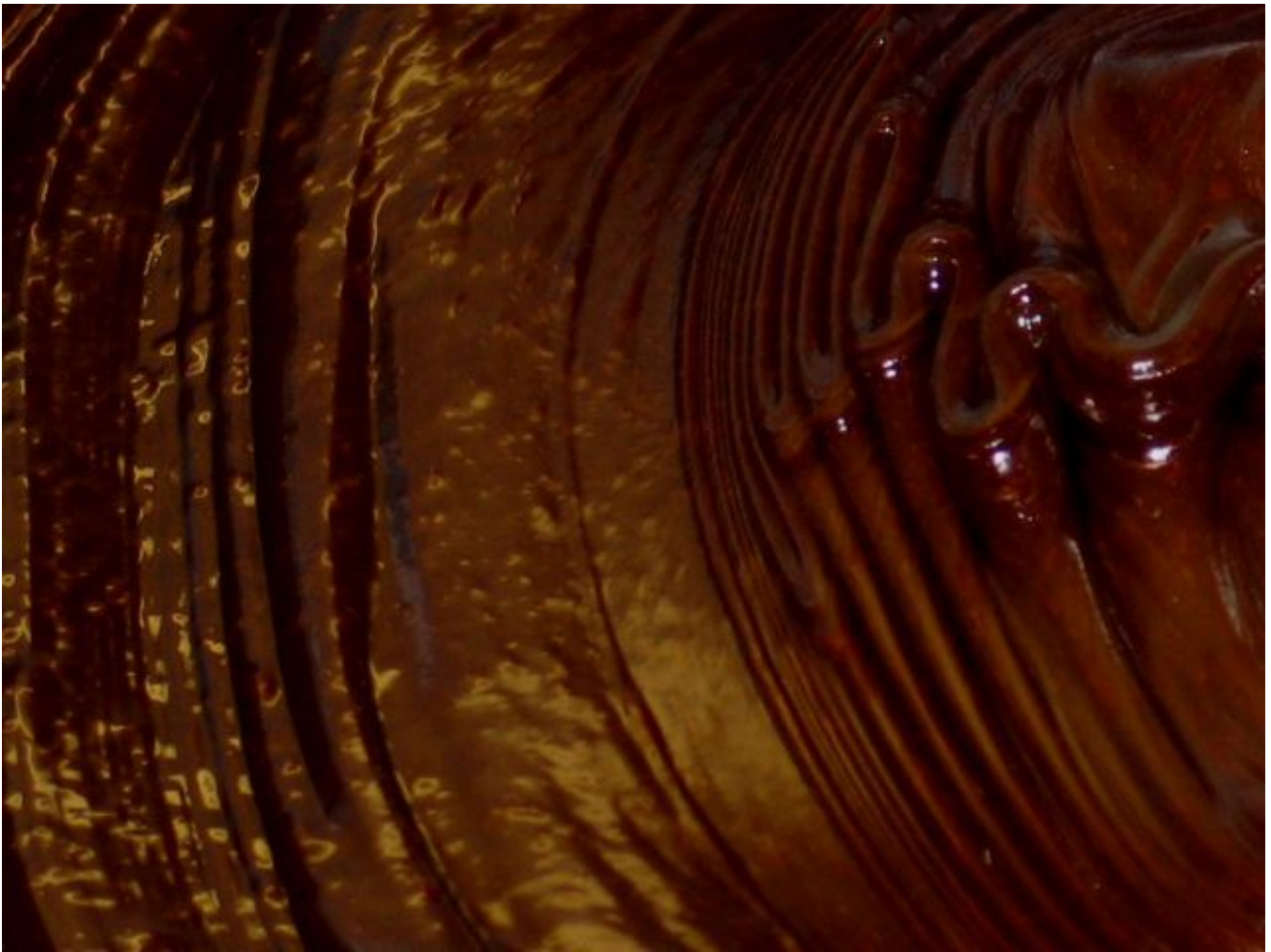


Σπιτική κρέμα σοκολάτας στη στιγμή



Μικροί και μεγάλοι την λατρεύουν και όπως όλοι γνωρίζουμε σε μεγάλες ποσότητες δεν κάνει καλό. Η κρέμα σοκολάτας είναι αγαπημένο πρωινό, κολατσιό και απογευματινό και την επιλέγουμε. Το καλό με την σπιτική κρέμα σοκολάτας είναι πως ξέρεις τι υλικά έχεις μέσα και πως μπορείς να την κάνεις σαφώς πιο υγιεινή από αυτές του εμπορίου. Αν και υπάρχουν πολλές παραλλαγές σήμερα θα σου δείξω την πιο απλή και τέλεια κρέμα σοκολάτας που έχεις δει ποτέ σου και μαζί της άλλες τρεις παραλλαγές που θα σε ξετρελάνουν.

Σπιτική κρέμα σοκολάτας στη στιγμή

Υλικά:

1 κουταλιά άχνη ζάχαρη

1 κουταλιά γάλα ή νερό (το νερό το χρησιμοποιούμε αν θέλουμε να είναι νηστίσιμο)

1 κουταλιά κακάο

Εκτέλεση:

Βάζεις τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύεις μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Μόλις έχεις την κρέμα σοκολάτα την συντηρείς στο ψυγείο για 2-3 μέρες (με γάλα). Αν την έχεις φτιάξει με νερό συντηρείται για περισσότερο από μια εβδομάδα.

Παραλλαγές της συνταγής υπάρχουν πολλές. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις στέβια, ταχίνι ή τριμμένο φουντούκι. Μια ακόμη πιο απλή παραλλαγή της απλής κρέμας σοκολάτας είναι η παρακάτω

Η πιο γρήγορη κρέμα σοκολάτας

Υλικά:

- 1 κουταλιά μέλι
- 1 κουταλάκι κακάο
- 2 κουταλάκια ταχίνι (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Βάζεις τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύεις μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Δες και άλλες παραλλαγές που μπορείς να φτιάξεις.

Νηστίσιμη κρέμα σοκολάτας

- Στο βίντεο που ακολουθεί θα βρεις μια νηστίσιμη κρέμα σοκολάτας με μέλι, ταχίνι και τριμμένα φουντούκια η οποία είναι γευστική και υγιεινή και δεν μπορεί να συγκριθεί με καμία κρέμα του εμπορίου.

Κρέμα σοκολάτας με στέβια

- Στο επόμενο βίντεο θα βρεις την εκδοχή με την στέβια που δεν έχει ζάχαρη και είναι ιδανική για διαβητικούς αλλά και για όσους προσέχουν ιδιαίτερα την διατροφή τους και αποφεύγουν την ζάχαρη.