

# Εύκολη Μους Σοκολάτας με στέβια



Και ποιος δεν αγαπάει τις σοκολάτες; Και για την ακρίβεια ποιος δεν αγαπάει τις μους σοκολάτες; Πόσο μάλλον όταν είναι με στέβια. Όταν δηλαδή το γευστικό και αμαρτωλό συναντάει το υγιεινό και το χαμηλών θερμίδων γλυκό. Πάμε σήμερα να φτιάξουμε την καταπληκτική μους σοκολάτα με στέβια που θα σας καταπλήξει τόσο οπτικά όσο και γευστικά.

## **Υλικά:**

Στεβια-στική σοκολάτα

2 κρόκους αυγών ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

1 κουταλιά corn flour ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

1 κούπα γάλα

2-3 κουταλιές στέβια ISOSTEVIA

2 κουταλάκια κακάο

(αυτό βγαίνει περίπου 2 μπολάκια μικρά)

## **Εκτέλεση:**

Βάζεις το γάλα με το κακάο και τη στέβια να ζεσταθεί. Παίρνεις τους κρόκους των αυγών και τους χτυπάς με το νισεστέ. Μόλις ζεσταθεί το γάλα ρίχνεις σιγά σιγά τους κρόκους κατεβάζοντας το γάλα από τη φωτιά και ανακατεύοντας συνεχώς. Το ξαναβάζεις σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύεις μέχρι να πήξει. Το βάζεις σε μπολάκια, τα αφήνεις να κρυσώσουν και τα βάζεις στο ψυγείο. Σερβίρεις με σαντιγί και κερασάκια ή ότι άλλο θέλεις.

Δες και το βίντεο απο την εκπομπή Happy Cook



#### INFO:

- Η ιστορία της σοκολάτας στην Ευρώπη ξεκινάει πριν από 500 χρόνια περίπου, μαζί με την ανακάλυψη της Αμερικής.
- Οι πρώτες πληροφορίες που έχουμε για την καλλιέργεια κακαόδεντρων είναι από την εποχή του πολιτισμού των Μάγια κάπου στο 600 μ.Χ.
- Η μαύρη σοκολάτα ή αλλιώς «τροφή των θεών» έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας αν τρώγεται με μέτρο.
- Πολλά οφέλη για την υγεία μας έχουν όλες οι σοκολάτες λόγω του πολύ θρεπτικού κακάο που περιέχουν.
- Τη σοκολάτα πρέπει να τη διατηρούμε σε χώρο ξηρό με θερμοκρασία 18°C, μακριά από τον ήλιο και τις μυρωδιές.



Αν θέλεις να δεις την σοκολάτα με βούτυρο πήγαινε [εδώ](#).

