

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](#).



Εύκολα τυροπιτάκια



Ξέρω πως ο χρόνος σας είναι περιορισμένος για αυτό και αυτή η συνταγή απευθύνεται σε όσους θέλουν εύκολα και γρήγορα να έχουν λαχταριστά τυροπιτάκια. Δεν θέλει πολύ χρόνο, ούτε πολλά υλικά.

Για αυτή την εύκολη συνταγή θα χρησιμοποιήσεις τα παρακάτω υλικά:

250 γρ. βούτυρο (ή μαργαρίνη)

3 αυγά

1 φαρίνα

1/2 κιλό κασέρι ή γραβιέρα ή τυρί φέτα ή μείγμα των παραπάνω.

Αλάτι-πιπέρι (προαιρετικά - αν το τυρί είναι αλμυρό δεν χρειάζεται αλάτι)



Η ζύμη μας!



Εκτέλεση:

Βάζεις στο μίξερ το βούτυρο και το χτυπάς σε δυνατή ταχύτητα.

Σιγά σιγά ρίχνεις τα αυγά συνεχίζοντας το ανακάτεμα. Μετά προσθέτεις την φαρίνα MANNA, και συνεχίζεις την ανάδευση.

Στην συνέχεια προσθέτεις μέσα το τυρί και ζυμώνεις μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Κάπου εδώ μπορείς αν θέλεις να προσθέσεις και κομματάκια ζαμπόν ή αλλαντικού γενικότερα.

Κόβεις τη ζύμη και την πλάθεις σε μικρές μπαλίτσες τις οποίες τοποθετείς στο ταψί. (Βάλε λαδόκολα)

Ψήσε στους 180 βαθμούς Κελσίου στον αέρα για 25 λεπτά περίπου.

Καλή επιτυχία!



EXTRA TIP:

Μπορείς αντί για 1/2 κιλό κασέρι να χρησιμοποιήσεις φέτα ή ακόμη και mix τυριών.

