

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.

Σνακ με Μέλι και Κακάο

Ξέρω πως από τότε που ήμασταν παιδιά μια ήταν η αγαπημένη μας γεύση. Αυτή της σοκολατενίας κρέμας αδιαμφισβήτητα. Δυστυχώς η σοκολατένιος κρέμες του εμπορίου είναι αρκετά βλαβερές αλλά και αρκετά ακριβές για αυτό που είναι. Εμείς φτιάξαμε για εσάς ένα σούπερ υγιεινό σνακ , πολύ γευστικό και είμαι σίγουρος πως θα το λατρέψουν τα παιδιά αλλά και οι μεγάλοι. Για να φτιάξεις την λαχταριστή κρέμα με το μέλι και το κακάο θα χρειαστεί να κάνεις το εξής απλό.

Εκτέλεση:

Ανακάτεψε το μέλι (στις αναλογίες που θα βρεις παρακάτω) μαζί με το κακάο σε ένα μπολ. Αργά στην αρχή γιατί υπάρχει κίνδυνος να λερωθείς. Όταν αρχίσει το μείγμα να ομογενοποιείται τότε αύξησε ταχύτητα ανακατέματος και φτιάξε και εσύ την πιο εύκολη, ιδιαίτερη και υγιεινή

σοκολατοκρέμα.

Τέλος άπλωσέ την πάνω σε φρέσκο ψωμί και βάλε από πάνω ξηρούς καρπούς. Εμείς επιλέξαμε φουστίκια Αιγίνης. Εσύ τι θα διαλέξεις;



Οι αναλογίες της κρέμας: 4

κουταλιές Μέλι - 1 κουταλιά κακάο

Καλή επιτυχία και καλή σοκαπόλαυση!





bletsas.gr
