

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](#).



Μους σοκολάτας με γιαούρτι



Η μους σοκολάτας είναι ένα εντελώς ενοχοποιημένο επιδόρπιο το οποίο ήρθε η ώρα να απενοχοποιήσουμε. Τίποτα άλλωστε δεν είναι βλαβερό αν είναι φτιαγμένο με αγνά υλικά και τρώγεται σε σωστές ποσότητες. Τα σοκολατένια εδέσματα είναι τόσο αγαπημένα για πολλούς που σίγουρα μια ζωή χωρίς σοκολάτα θα ήταν ανιαρή. Επειδή όμως η υγεία μπορεί πάντα να συνδιαστεί με την καλή γεύση επέλεξε να φτιάχνεις σοκολατένια γλυκά με σοκολάτες bitter οι οποίες έχουν λιγότερη ζάχαρη και δεν περιέχουν γάλα. Ένα γλυκό με σοκολάτα υγείας και γιαούρτι είναι από τις καλύτερες επιλογές!

Σήμερα θα φτιάξουμε μια υπέροχη μους σοκολάτας με γιαούρτι που είμαι σίγουρος πως θα σας αρέσει. Πάμε να δούμε τα υλικά και να ξεκινήσουμε.



Υλικά:

- 400 γρ. Γιαούρτι Total πλήρες
- 300 gr. σοκολάτα κουβερτούρα Υγείας (bitter) με 70% κακάο
- 3 κουταλιές άχνη Ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 ποτήρι γάλα ελαφρύ
- 1 σφηνάκι λικέρ
- 1/4 κουταλάκι αλάτι

Εκτέλεση:

Ζεσταίνεις το γάλα με τη ζάχαρη και λίγο αλάτι σε ένα κατσαρολάκι (προσοχή να μην βράσει). Λιώνεις την σοκολάτα σε μπεν μαρί και προσθέτεις το γάλα μέσα στην σοκολάτα. Ανακατεύεις να ομογενοποιηθεί και το μεταφέρεις σε ένα μπολ. Προσθέτεις το γιαούρτι και κάνεις το τελικό ανακάτεμα. Προσθέτεις αν θέλεις το λικέρ και σερβίρεις σε μπολάκια ή ποτήρια. Βάλτο στο ψυγείο για τουλάχιστον δύο ώρες ή ακόμα και για μία ολόκληρη νύχτα! Αν θέλεις πασπαλίζεις με λίγα τριμμένα φουντούκια! καλή όρεξη.. θα ξετρελαθείς!! ☐

Tip

Αν το θες περισσότερο γλυκό βάλε διπλάσια ποσότητα άχνη ζάχαρη ή χρησιμοποίησε κανονική Σοκολάτα κουβερτούρα Υγείας με 50% κακάο.



TIPS

1. Η πρώτη ιστορική αναφορά της σοκολάτας γίνεται κατά την μεταναστευση των Μάγιας στην Νότια Αμερική. Εκεί ο λαός αυτός δημιούργησε τις πρώτες φυτείες κακάο.
 2. Οι καρποί των κακαόδεντρων, οι κακαοβάλανοι ήταν τόσο σπάνιοι κάποιες φορές που άξιζαν όσο και το χρυσάφι.
 3. Το 1674 στο Λονδίνο άρχισαν να προσφέρονται τα πρώτα σοκολατένια γλυκά και το 1819 στην Ελβετία παρασκευάζεται η πρώτη πλάκα σοκολάτας.
 4. Η γιαούρτι ή το γιαούρτι είναι μια από τις αρχαιότερες τροφές που γνωρίζει ο άνθρωπος. Η γέννησή του χρονολογείται από την νεολιθική εποχή.
 5. Το γιαούρτι μπορεί να είναι ένα ιδανικό σνακ για όσους προσέχουν την διατροφή τους. Επίσης ένα γιαούρτι ως βραδινό θα μπορούσε να είναι μια πολύ καλή επιλογή μετά από βαρύ μεσημεριανό.
 6. Το τζατζίκι είναι το δημοφιλέστερο ορεκτικό και συνοδευτικό στην Ελλάδα και φυσικά περιέχει γιαούρτι.
-