

# Ζεστή σοκολάτα με βούτυρο



Η ζεστή σοκολάτα είναι μια ρουτίνα για τους περισσότερους από εμάς. Είτε θα την φτιάξουμε σπίτι με τον κλασικό τρόπο δηλαδή νερό ή γάλα είτε θα την παραγγείλουμε όταν θα βγούμε έξω για καφέ. Σήμερα θα σου δείξω ένα τρόπο για να κάνεις ακόμη πιο ιδιαίτερη την σοκολάτα σου με ένα υλικό που ίσως να μην είχες σκεφτεί. Η προσθήκη του βούτυρου είναι αυτή που θα κάνει την σοκολάτα μας πιο γευστική και ιδιαίτερη. Βούτυρο μπορεί να μπει και στον καφέ και ξέρω πως σου φαίνεται παράξενο αλλά πριν το απορρίψεις δοκίμασέ το και θα με θυμηθείς.

## **Υλικά:**

- 1 κουταλιά κακάο
- 2 κουταλάκια βούτυρο ΒΕΑ
- ½ λίτρο νερό
- 1 γεμάτη κουταλιά ζάχαρη άχνη ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

## **Εκτέλεση:**

Βάζεις νερό, κακάο, άχνη ζάχαρη και βούτυρο στο μίξερ και τα χτυπάς.



---

## 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-στικη σοκολατα

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 κρυώσουν 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](#).



# Σοκολατάκια με κάστανο και στέβια



Νόστιμα σοκολατάκια με κάστανο. Μια πολύ νόστιμη συνταγή που μπορείτε να κάνετε ειδικά αν λατρεύετε τα κάστανα. Πάμε να δούμε τα υλικά.

## **Υλικά:**

200 γρ. κάστανα λιωμένα

80 γρ. Βούτυρο Αγελάδος Χωριό ή Βούτυρο Ελαφρύ soft Χωριό

100 γρ. αμύγδαλα ή κάσιους τριμμενα

3-4 κουταλιές κακάο

4 κουταλιές της σούπας ISOSTEVIA

1 βανίλια

30 χαρτάκια φοντάν

## **Εκτέλεση:**

Ριχνεις τα λιωμένα κάστανα σε ένα μπολ, με το κακάο, τη στέβια, τη βανίλια, και το βούτυρο και το ανακατεύεις με τα χέρια. Τα πλάθεις σε μπαλάκια και τα βουτάς μέσα στο κακάο ή στο τριμμένο ξηρό καρπό. Μπορείς επίσης να τα βουτήξεις μέσα σε λιωμένη σοκολάτα ή τρούφα. Τα βάζεις στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα.



Tips για κάστανα:

- Για εξτρά γεύση στο νερό που βράζουμε τα κάστανα ρίχνουμε και ένα κλαράκι δενδρολίβανο ή ένα ξυλάκι κανέλα.
- Για πιο νόστιμα και γλυκά κάστανα βάλτε τα για μία ώρα σε μπωλ με νερό και 2 κουταλιές ζάχαρη.
- Τα κάστανα πρέπει να είναι ζεστά όταν τα ξεφλουδίζουμε. Αν κρυώσουν ξεφλουδίζουν πιο δύσκολα.
- 10 μεγάλα κάστανα περιέχουν μόνο 170 θερμίδες.
- Το κάστανο είναι ο ξηρός καρπός με τα λιγότερα λιπαρά.



Αν θέλεις εύκολο και γρήγορο τρόπο για να καθαρίσεις τα κάστανα δες [εδώ](#).

Δες τα πιο τέλεια μάφιν με μήλο και κάστανο [εδώ](#).

Δες εδώ σαλάτα με κάστανο και ρόδι [εδώ](#)

---