

# 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.

---

## [Κοτοσαλάτα με γιαουρτι](#)



Πάμε να δούμε μια πολύ “δυνατή” συνταγή καθώς σήμερα θα δεις πως μπορεί μια απλή σαλάτα να μετατραπεί σε ολόκληρο γεύμα. Η σαλάτα αυτή μπορεί να γίνει ένα γευστικό μεσημεριανό ή ένα ελαφρύ βραδινό αν θέλεις να προσέξεις την διατροφή σου αλλά παράλληλα να μην χρειάζεται να στερείσαι.

Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι έτρωγαν ανάμεικτα χορταρικά με σάλτσα. Βλέπεις η σαλάτα ήταν πάντα μια από τις πιο θρεπτικές επιλογές στην διατροφή του ανθρώπου. Σήμερα υπάρχουν τόσες πολλές επιλογές που είναι αρκετά δύσκολο να μην βρεις μια σαλάτα που να σου αρέσει. Οι πιο γνωστές ελληνικές σαλάτες είναι η χωριάτικη, ο ντάκος, η πατατοσαλάτα και η παντζαροσαλάτα.





#### **ΥΛΙΚΑ:**

- 1 μεγάλο στήθος κοτόπουλο
- 1 κουπάκι γιαούρτι ΦΑΓΕ Total 2%
- 1 κουταλάκι μουστάρδα Ντιζόν
- ½ λεμόνι
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 κοτσάνι σέλερι
- 4 φυλλαράκια σέλερι
- ½ κόκκινο κρεμμύδι
- ½ πράσινο μήλο
- 6 καρύδια



## **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τα μαρούλια με πλαστικό μαχαίρι για να μην οξειδωθούν και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Έπειτα σε ένα άλλο σκεύος ανακατεύουμε το κοτόπουλο που έχουμε ήδη βάλει στο γκριλ και έχει ψηθεί. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύουμε μαζί με το μαρούλι και ορίστε! Έτοιμη η τέλεια κοτοσαλάτα με γιαούρτι! Δες και το βίντεο:

### **SMART INFO**

1. Διατροφικά οι σαλάτες χωρίζονται σε αλοιφές, βραστές, πρασινάδες, πολύχρωμες, αλλά και σαλάτες με λαχανικά. Όταν όμως λέμε να τρώμε σαλάτα με κάθε γεύμα δεν εννοούμε τις αλοιφές και τις βραστές αλλά τις υπόλοιπες 3 κατηγορίες.
2. Το κοτόπουλο είναι μιας πρώτης τάξεως επιλογή για την διατροφή μας καθώς έχει υψηλή διατροφική αξία και χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.
3. Το γιαούρτι γίνεται καλύτερα ανεκτό από άτομα που παρουσιάζουν αλλεργία στο γάλα ή ο οργανισμός τους δεν ανέχει τη λακτόζη.
4. Το γιαούρτι είναι ένα εξαιρετικό τρόφιμο που πέπτεται εύκολα και μάλιστα σε μικρό χρόνο (ποσότητα 300 γραμμαρίων πέπτεται μέσα σε μια ώρα).
5. Το γιαούρτι έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία και ιδιαίτερα στην καλή λειτουργία του εντέρου.



**bletsas**<sup>στ</sup>  
Ευτυχώς Μηνέταος