

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](#).



Σοκολατένια κρέμα με Γιαούρτι και Στέβια



Μία πολύ απλή και υγιεινή συνταγή για σοκολατένια κρέμα με στέβια και γιαούρτι! Δεν έχει καθόλου ζάχαρη και όμως η γεύση της είναι υπέροχη και γλυκιά, χάρη στη Στέβια!

- 500 ml γάλα ελαφρύ
- 4 κουταλιές Νισεστέ Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 3 κουταλιές Κρυσταλική Στέβια [Isostevia](#)
- 3 κουταλιές κακάο
- 200 gr. γιαούρτι Total πλήρες
- Λίγο αλάτι Ιμαλαΐων [Saltic](#)
- Λίγα τριμμένα φουντούκια για γαρνίρισμα

Βάζεις σε ένα κατσαρολάκι το γάλα και προσθέτεις το Νισεστέ. Ανακατεύεις να διαλυθεί πρώτου ζεσταθεί. Στη συνέχεια βάζεις τη στέβια, λίγο αλάτι και το κακάο. Θέλεις να ζεσταθεί χωρίς να βράσει, και για αυτό βάζεις την ένταση στο χαμηλό προς μέτριο. Ανακατεύεις για περίπου 5 λεπτά μέχρι να αρχίσει να δένει και να πήζει η κρέμα. Σε εκείνο το σημείο την βγάζεις από την φωτιά και ρίχνεις μέσα το γιαούρτι. Ανακατεύεις να γίνει ομοιόμορφη η κρέμα και σερβίρεις σε μπούκια ή ποτήρια. Αφήνεις για λίγο να κρυώσουν και στη συνέχεια τα βάζεις στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες. Σερβίρεις με λίγα τριμμένα φουντούκια.

TIP αν θέλεις να κάνεις την Συνταγή ακόμα πιο ελαφριά, βάλε Total 2%.



STEVIA INFO

Η στέβια θεωρείται από πολλούς ως το γλυκό της χιλιετίας, όχι τόσο για την γλυκαντική του αξία, όσο για τις μηδενικές του θερμιδικές ιδιότητες και τις ευεργετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Παρακάτω, απαριθμούνται μερικές από τις βασικές ιδιότητες της **ISOSTEVIA**

<input checked="" type="checkbox"/>	Δεν περιέχει θερμίδες
<input checked="" type="checkbox"/>	Κατάλληλο για υπέρβαρους
<input checked="" type="checkbox"/>	Εξαιρετική γεύση στα ροφήματα
<input checked="" type="checkbox"/>	Ενδείκνυται για ψήσιμο σε υψηλή θερμοκρασία
<input checked="" type="checkbox"/>	Ιδανικό για γλυκίσματα
<input checked="" type="checkbox"/>	Δεν επιδρά στο επίπεδο σακχάρου στο αίμα
<input checked="" type="checkbox"/>	Κατάλληλο για διαβητικούς
<input checked="" type="checkbox"/>	Δεν επιδρα στην αρτηριακή πίεση
<input checked="" type="checkbox"/>	Κατάλληλο για υπέρτασικούς
<input checked="" type="checkbox"/>	Δεν εμπεριέχει τεχνητά συστατικά
<input checked="" type="checkbox"/>	Δεν είναι τοξική
<input checked="" type="checkbox"/>	Δε συμβάλλει στο σχηματισμό τερηδόνας και πλάκας στο στόμα
<input checked="" type="checkbox"/>	Παράγεται στην Ελλάδα

