

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 Μάγια 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.
-