

Mousse di cioccolato all'acqua



STEPS



1.

Fate fondere il cioccolato fondente grossolanamente tritato a bagnomaria. Quando sarà completamente sciolto unite l'acqua, il dolcificante e mescolate con una frusta in modo da ottenere un composto liscio e omogeneo.



2.

Trasferite il composto in una ciotola immersa in una seconda più grande contenente del ghiaccio. Utilizzando una frusta o meglio uno sbattitore elettrico montate il composto fino a ottenere una mousse.



3.

Suddividetela all'interno di 4 vasetti di vetro e ponete il frigorifero per 15 minuti.



4.

Trascorso questo tempo unite un cucchiaino di confettura di fragole per ciascun contenitore e servite.



PORZIONI
4



PREPARAZIONE
10 MINUTI



DIFFICOLTÀ
FACILE



COTTURA
5 MINUTI



RAFFREDDAMENTO
15 MINUTI IN FRIGORIFERO

Si tratta di una mousse deliziosa e velocissima da preparare con solo due ingredienti e l'acqua! Ma il risultato non vi deluderà.

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =
TOTALE 160 KCAL / 40 KCAL PER PORZIONE**

INGREDIENTI

200 g di cioccolato fondente extra
180 g di acqua
12 gocce di Diete.Tic o
6 maxi gocce (confezione spray)

Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	267 kcal
Carboidrati di cui zuccheri	26,5 g 24,5 g
Grassi di cui saturi	16 g 9,5 g
Fibre	3,7 g
Proteine	3 g