



# Muffins με επικάλυψη μους σοκολάτας πραλίνας

**1 ώρα 10 λεπτά**Χρόνος  
Εκτέλεσης**10**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

**Για τα μάφιν**

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς, στον αέρα.
- Στο μίξερ χτυπάμε με το σύρμα τα ασπράδια μέχρι να γίνει μαρέγκα αλλά όχι πάρα πολύ σφιχτή.
- Αφαιρούμε από το μίξερ και την αδειάζουμε σε ένα μπολ.
- Χωρίς να καθαρίσουμε τον κάδο χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με το βούτυρο και το μέλι μέχρι να αφρατέψουν πολύ καλά. Με τη βοήθεια μιας σπάτουλας ανακατεύουμε στο μείγμα αυτό το αλεύρι και τη σκόνη φουντουκιού.
- Προσθέτουμε το 1/3 από τη μαρέγκα και ανακατεύουμε με τη σπάτουλα μέχρι να ενωθούν τα δύο μείγματα.
- Προσθέτουμε την υπόλοιπη μαρέγκα σε 2 δόσεις ανακατεύοντας απαλά με τη σπάτουλα.
- ΔΕΝ ανακατεύουμε πάρα πολύ για να μην χάσουμε τον όγκο της μαρέγκας.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε 10-15 χαρτάκια για μάφιν που τα έχουμε βάλει στις μεταλλικές θήκες και ψήνουμε για 10-15 λεπτά μέχρι να βγαίνει στεγνή οδοντογλυφίδα που την μπήγουμε μέσα στο μάφιν.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά.

**Για τη μους**

- Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί ή στα μικροκύματα.
- Αφήνουμε να κρυώσει μέχρι να φτάσει περίπου στη θερμοκρασία του σώματός μας.
- Παράλληλα, χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα την κρέμα γάλακτος και το εκχύλισμα βανίλιας μέχρι να σφίξει και να γίνει σαντιγί.
- Προσθέτουμε μέσα στη λιωμένη σοκολάτα το 1/3 από τη σαντιγί και ανακατεύουμε καλά και γρήγορα με μια μαρίζ μέχρι να ενσωματωθεί το μείγμα. Είναι σημαντικό όπως είπαμε η σοκολάτα να μην είναι καυτή ώστε να μην κόψει η σαντιγί από τη θερμοκρασία.
- Έπειτα προσθέτουμε το μείγμα σοκολάτας-κρέμας στην υπόλοιπη σαντιγί και ομογενοποιούμε ανακατεύοντας ελαφρά με τη μαρίζ.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα κορνέ και το αποθηκεύουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 10 λεπτά πριν σερβίρουμε τα μάφιν με ροζέτες από τη μους επάνω τους.
- Διακοσμούμε προαιρετικά με άχνη ζάχαρη.

## Συστατικά

**Για τα μάφιν**

- 7 ασπράδια
- 250 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 170 γρ. βούτυρο
- 40 γρ. μέλι
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 120 γρ. φουντούκια, τριμμένα σε σκόνη

**Για τη μους**

- 250 γρ. κουβερτούρα, πραλίνας
- 350 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- ζάχαρη άχνη, λίγη, για σερβίρισμα (προαιρετικά)

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

575 Θερμίδες (kcal)	39.0 Λιπαρά (γρ.)	20.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	44.0 Υδατ/κες (γρ.)
29%	56%	100%	17%
38.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.14 Αλάτι (γρ.)
42%	18%	17%	2%