



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

# Μους φράουλας

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος  
Αναμονής

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε τις φράουλες από το κοτσάνι τους και τις βάζουμε στο μηχανήμα με τα μαχαίρια μαζί με τη ζάχαρη.
- Χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να διαλυθούν εντελώς οι φράουλες με τη ζάχαρη και να γίνουν πουρές. Μεταφέρουμε τον πουρέ σε ένα [μπολ](#).
- Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ την κρέμα γάλακτος με το σύρμα για 3-4 λεπτά στη δυνατή ταχύτητα μέχρι να αφρατέψει και να γίνει σαντιγί.
- Αποσύρουμε τον κάδο από το μίξερ και προσθέτουμε τον μισό πουρέ φράουλας.
- Ανακατεύουμε με ελαφριές κυκλικές κινήσεις τον πουρέ με τη σαντιγί μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο ροζ μείγμα.
- Σερβίρουμε σε ποτήρια μοιράζοντας στον πάτο τον μισό πουρέ φράουλας και από πάνω τη μους.
- Βάζουμε στο ψυγείο και αφήνουμε για 1 ώρα ώστε να σφίξει η μους.
- Διακοσμούμε με φράουλες και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 350 γρ. φράουλες, + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 120 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 250 γρ. κρέμα γάλακτος 35%, παγωμένη

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

353 Θερμίδες (kcal)	22.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	31%	70%	14%
36.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
40%	3%	0%	0%