



Semifreddo σοκολάτας

25'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

8-10
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χωρίζουμε τα αυγά σε ασπράδια και σε κρόκους.
- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τα ασπράδια, τη ζάχαρη, τη βανίλια και χτυπάμε καλά για 3-4 λεπτά μέχρι να γίνει μια σφιχτή μαρέγκα και να διαλυθεί τελείως η ζάχαρη.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Στο ίδιο μίξερ βάζουμε τους κρόκους, το κακάο, το τυρί κρέμα και χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα για 3-4 λεπτά μέχρι να γίνει το μείγμα μια σφιχτή κρέμα.
- Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το 1/3 από τη μαρέγκα και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε και την υπόλοιπη μαρέγκα και ανακατεύουμε απαλά με μια μαρίζ για να μην πέσει ο όγκος της μαρέγκας.
- Απλώνουμε μεμβράνη σε μια **φόρμα** 10x30 εκ. και βάζουμε μέσα το μείγμα. Καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στην κατάψυξη για 3-4 ώρες.
- Σερβίρουμε με φρέσκα μούρα, τις λιωμένες κουβερτούρες και φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

- 4 αυγά, μεσαία
- 160 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- 50 γρ. κακάο, κοσκινισμένο
- 280 γρ. τυρί κρέμα

Για το σερβίρισμα

- φρέσκα μούρα
- 50 γρ. κουβερτούρα, λιωμένη
- 50 γρ. κουβερτούρα λευκή, λιωμένη
- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

183 Θερμίδες (kcal)	9.9 Λιπαρά (γρ.)	5.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	14%	29%	7%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.27 Αλάτι (γρ.)
19%	10%	8%	5%