



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

Vegan μους σοκολάτας με 2 υλικά

Χρόνος
Εκτέλεσης

5 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε την κρέμα καρύδας σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά και την αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- Ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα και τη μεταφέρουμε σε ένα **μπολ**.
- Προσθέτουμε την καυτή κρέμα καρύδας στο μπολ και χτυπάμε με ένα ραβδομπλέντερ μέχρι να πάρουμε μια λεία γκανάς.
- Καλύπτουμε το μπολ με μεμβράνη, έτσι ώστε να εφάπτεται πάνω στη γκανάς, και το τοποθετούμε στο ψυγείο για 4-5 ώρες να σφίξει.
- Μεταφέρουμε τη γκανάς στον κάδο του μίξερ και χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα για 1-2 λεπτά, μέχρι να αφρατέψει και να γίνει μους.
- Σερβίρουμε με φράουλες, flakes καρύδας και φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

- 400 γρ. κρέμα καρύδας
- 350 γρ. κουβερτούρα

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. φράουλες
- 20 γρ. καρύδα, flakes
- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

830 Θερμίδες (kcal)	62.0 Λιπαρά (γρ.)	46.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	53.0 Υδατ/κες (γρ.)
42%	89%	230%	20%
48.0 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.06 Αλάτι (γρ.)
53%	20%	33%	1%