



SYNK

BITTER
(OG SØD)

CHOKOLADEMOUSSE

ca. 3 portioner à 175 g

- 2 blade husblas
- 2 æggeblommer
- 40 g mørk chokolade
- 25 g sukker
- 1 dl piskefløde
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (mokka)

Udblød husblassen i vand. Sukker og æggeblommer piskes hvide. I en anden skål smeltes chokolade, og husblas smeltes over vandbad, og blandingen hældes i ægge- og sukkerblanding. Herefter piskes proteindrikken i. Fløden piskes til flødeskum, som forsigtigt vendes i chokolade, sukker og æggeblandingen. Hældes i 6 små portionsglas/bægre og sættes på køl et par timer før servering.

Forberedelsestid: 20-30 min.
Køletid: 2 timer.

Energifordeling pr. portion (175 g):
Energi 448,7 kcal. (1884,5 kJ)
Protein 12,2 g
Kulhydrat 32,2 g
Fedt 29,2 g