

Çikolatalı Mus

3 malzemeli kolay keto çikolata mousse tarifi. Düşük karbonhidratlı, glutensiz ve sadece 5 dakikada hazır. Zengin ve kremli doku!

5 min

HAZIRLIK

5 min

PIŞIRME

10 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 2 bardak krema
- 1 bardak bitter çikolata
- 1 çay kaşığı vanilya özü

Yapılışı

- Heat the cream**
Pour 1 cup of heavy cream into a small saucepan. Heat over medium-low heat until small bubbles form around the edges and steam rises, about 3-4 minutes. Do not let it boil.
- Melt the chocolate**
Place the chopped dark chocolate in a heatproof bowl. Pour the hot cream over the chocolate and let sit for 1 minute without stirring.

- 3 Add 1 teaspoon vanilla extract to the chocolate mixture. Whisk gently from the center outward until the chocolate is completely melted and the mixture is smooth and glossy, about 1-2 minutes.
- 4 **Cool the mixture**
Stir in the remaining 1 cup of cold heavy cream until well combined. Cover the bowl with plastic wrap and refrigerate for at least 2 hours until completely chilled and slightly thickened.
- 5 **Whip the mousse**
Remove the chilled mixture from the refrigerator. Using an electric mixer on medium speed, whip until soft peaks form, about 2-3 minutes. Do not overwhip or the mousse will become grainy.
- 6 **Serve**
Divide the mousse among 8 serving bowls or glasses. Serve immediately or refrigerate for up to 4 hours before serving.

Besin Değerleri

206	2g	4g	22g	2g	2g	23mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En az %70 kakao oranına sahip kaliteli bitter çikolata kullanın. Bu hem keto diyetine uygunluğu hem de zengin lezzeti sağlar.

Kremayı kaynatmayın, sadece kenarlarından köpürmeye başlaması yeterli. Aşırı sıcak krema çikolatayı yakabilir ve taneli doku oluşturabilir.

Çikolata karışımını tamamen soğutmadan çırpmaya başlamayın. Sıcak karışım çırpılırsa mousse kıvamına ulaşamaz.

Çırparken aşırmayın; krema sert tepe yapana kadar yeterlidir. Aşırı çırpma tereyağımsı dokuya neden olur.

Malzemeleri oda sıcaklığında kullanın. Soğuk malzemeler birbirleriyle homojen karışmayabilir.

Saklama yaparken üzerini streç filmle kapatın ki buzdolabındaki diğer kokuları almasın ve üst kısmı kuruyup kabuk bağlamasın.

Servis etmeden önce 10 dakika oda sıcaklığında bekletin ki ideal kıvama ulaşsın ve lezzeti tam olarak açığa çıksın.

Vegan versiyon için bitki bazlı krema ve süt içermeyen bitter çikolata kullanabilir, aynı teknikleri uygulayabilirsiniz.

