

CHOCOLADEMOUSSE – LICHTE GEZONDERE VERSIE

BENODIGDHEDEN voor 4 personen

200 gram magere platte kaas

zoetstof naar smaak

3 eetlepels magere melk – of 2 eetlepels halfvolle melk en een lepel water

1 ei

100 gram PURE chocolade

Vorbereiding

Splits het ei – hou de dooier apart en klop het eiwit stijf met de helft van de zoetstof.

Smelt de chocolade au bain-marie of op een HEEL laag vuurtje of even in de microgolfoven.

werkwijze

Klop de eierdooier los met de melk en de rest van de zoetstof.

Meng dit onder de gesmolten chocolade.

Spatel de platte kaas eronder en meng alles goed.

Spatel nu het opgeslagen eiwit voorzichtig door het mengsel.

Schep de mousse in 4 potjes en werk af volgens eigen fantasie.