

## ***BÖ Rezept des Monats***

### ***„Himmlisches Schokomousse“***

**Dezember 2023**



#### Zutaten:

500 ml Erdbeersaft, 1 Pkg. Vanillepuddingpulver, 70 g Bitterkuvertüre, 1 großer Becher Bifidusjoghurt, 35 g Butter, 30 g Zucker, 2 Eier, evtl. Beeren zum Garnieren

#### Zubereitung:

Etwas Erdbeersaft zur Seite geben und mit dem Puddingpulver verrühren, den Rest in einem kleinen Topf erhitzen. Wenn der Fruchtsaft heiß ist, das aufgelöste Puddingpulver einrühren und kurz aufkochen lassen. Danach in 6 vorbereitete Schraubgläser aufteilen und auskühlen lassen. Für das Schokomousse wird die Bitterkuvertüre mit der Butter über Wasserdampf geschmolzen. Die beiden Eier trennen, Eiklar zu Schnee schlagen und die Dotter mit dem Zucker schaumig rühren und danach die überkühlte Schokolademasse einarbeiten. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben. Auf den Erdbeerpudding in den Gläsern etwas Joghurt verteilen und abschließend das Schokomousse einfüllen. Das Schokomousse noch einige Zeit im Kühlschrank kalt stellen und vor dem Genießen mit einigen frischen oder tiefgekühlten Beeren garnieren.

6 kleine Gläser / pro Portion 252 kcal/ 6 g Eiweiß/ 13 g Fett/ 28 g KH = ca. 3 KE

**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!**

**Diätologin in der PVE Böheimkirchen**