

Schokoladecreme

Tag 7 / Woche 3 / Dessert

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.
Für 2 Schälchen von je ca. 1½ dl
Für 2 Personen

40g dunkle Schokolade,
fein gehackt

2 EL Milch

1 dl Halbrahm (UHT), kalt

1 TL Puderzucker

2 TL Schokoladespäne

1. Schokolade und Milch in eine kleine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren. Schüssel von der Pfanne nehmen, ca. 5 Min. abkühlen.
2. Rahm mit dem Puderzucker flaumig schlagen, mit einem Gummischaber sorgfältig unter die Schokolade ziehen, in die Schälchen füllen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Schokoladespäne darauf verteilen.

Pro Person: 267 kcal, F 21 g, Kh 16 g, E 3 g



Gratulation!
Sie haben es
geschafft!
Als Belohnung gibt
es ein feines
Verwöhn-Dessert.

- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung

Rezept ist, wo nicht anders vermerkt, für 2 Personen berechnet