

# Mousse au Chocolat

286

**Typ:** Nachspeise

**Quelle:** Brigitte Sonderheft 20/90

**Bemerkungen:** Eine Mousse au chocolat mit ganz wenig Fett und ohne Eigelb.

**Zutaten:** (8 Portionen)

300 g Zartbitterschokolade,  
1 Becher Creme fraiche (150 g),  
2 EL Rum oder starker Kaffee,  
4 Eiweiß,  
3 gehäufte EL Puderzucker.

**Rezept:** Zerbröckelte Schokolade und Creme fraiche in einen Topf geben und unter Rühren bei kleiner Hitze oder im Wasserbad schmelzen. Rum unterrühren und die Creme etwas abkühlen lassen. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers sehr steif schlagen (ein Messerschnitt soll gut sichtbar bleiben). Unter ständigem Weiterschlagen Puderzucker einrieseln lassen. Zuerst zwei Eßlöffel Schokoladencreme unterrühren, dann den Rest mit einem Schneebesen locker unter die Eiweißmasse heben. Für mindestens zwei Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Die Mousse auf mit Puderzucker bestäubten Tellern anrichten (pro Portion ca. 320 Kalorien).

Fertig ohne Wartezeit in 30 Minuten. Tip: Mousse mit Beerenpüree und frischen Beeren anrichten. Für das Püree geputzte Beeren im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Mit Zucker und eventuell Likör abschmecken