



Chokolademousse med Adozan, Energi- og Proteinrig

Egnet til småtspisende behov for ekstra meget næring i en lille portion mad

6 personer

Ingredienser

- 90 g chokolade, mørk
- 40 g Adozan, HøjProtein, SanaCare
- 2 dl piskefløde, fløde 38%
- 4 stk æggeblommer, pasteuriserede
- 3 spsk sukker
- 1 spsk appelsinjuice, friskpresset

Pynt

- 1 dl piskefløde, fløde 38%

Tip!

Andre Adozan varianter kan benyttes, hvis næringsindhold ønskes anderledes.

Fremgangsmåde

- 2 dl fløde tilsættes Adozan og piskes til flødeskum
- Smelt chokoladen over vandbad.
- Pisk æggeblommer med sukker og tilsæt chokoladen under omrøring
- Når chokolademoussen er kølet til ca 25 grader, vendes flødeskummen forsigtigt i.
- Hæld chokolademoussen i portionsglas eller i en stor skål og sæt moussen på køl i mindst 1 time.
- Pynt med flødeskum og evt chokoladespåner

	Pr. portion (94 g)	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	1490 KJ/355 kcal	1579 KJ/375 kcal	
Protein	11 g	11 g	12 E%
Kulhydrat	13 g	14 g	16 E%
Fedt	29 g	31 g	72 E%