



# Schokoladenmousse mit Adozan

## Energie- und Eiweißreich

Für Appetitlose, die Bedarf an extra viel Nahrung in einer kleinen Portion haben

6 Portionen

### Zutaten

- 90 g Schokolade, zartbitter
- 40 g Adozan Eiweiß, SanaCare
- 2 dl Sahne, 38% Fett
- 4 Eigelb, pasteurisiert
- 3 EL Zucker
- 1 TL Orangensaft, frisch gepresst

### Garnierung

- 2 dl Schlagsahne, 38% Fett

### Tipp!

Ist ein anderer Nährstoffinhalt erwünscht können andere Adozan Varianten wie z.B. Vital Plus benutzt werden.

### Zubereitung

1. Adozan in 2 dl Sahne geben und zu Schlagsahne schlagen
2. Schokolade über dem Wasserbad schmelzen lassen
3. Eigelb mit Zucker schlagen und die Schokolade begeben
4. Schlagsahne vorsichtig untermischen, wenn die Schokoladenmousse auf etwa 25°C abgekühlt ist
5. Die Schokoladenmousse in Portionsgläser oder in einer Großen Schüssel gießen und mindestens 1 Stunde abkühlen lassen
6. Mit Schlagsahne und ggf. Schokoraspeln garnieren

Nährwert	Pro Portion (94 g)	Pro 100 g	Energie- prozent
Kilojoule/Kilokalorien	1490 KJ / 355 kcal	1579 KJ / 375 kcal	
Eiweiß	11 g	6,5 g	12 E%
Kohlenhydrate	13 g	3 g	16 E%
Fett	29 g	14 g	72 E%

