



## Schokoladenmousse

Hochkalorisch und Eiweißreich

Bei Appetitlosigkeit. Eine kleine Portion, mit hohem Nährwert

6 Portionen

### Zutaten

90 g Schokolade, zartbitter  
 40 g Adozan Eiweiß100  
 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 Nährwert 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 unterheben
4. Schlagsahne vorsichtig unterheben, wenn die Schokoladenmousse auf etwa 25°C abgekühlt ist
5. Die Schokoladenmousse in Portionsgläser oder in eine große Schüssel gießen und mindestens 1 Stunde abkühlen lassen
6. Mit Schlagsahne und ggf. Schokoraspeln garnieren

### Nährwert Pro Portion (94 g)

1490 KJ/355 kcal  
 11 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 29 g Fett

### Nährwert Pro 100 g

1579 KJ/375 kcal, 11g Eiweiß (12 E%)  
 14 g Kohlenhydrate (16 E%), 31 g Fett (72 E%)