

Sjokolademousse – trinn for trinn. (Et innlegg om å gå NED i vekt)

Det er fredag, det er april og første uke med bikinisesongregimet er snart over. Det er mange skjær i sjøen om man vil gå ned i vekt, men den kanskje største feilen folk gjør (med unntak av å ikke bevege seg) er å ikke unne seg noe godt innimellom. Man cannot live on magerost alone. Er du for streng med deg selv, går du fort lei og da er faren for å gå på en skikkelig sprekk STOR. Så da skjønner du sikkert hvor smart det er å spise litt sjokolade i helgen, slik at du klarer å styre unna de andre dagene. Det er rett og slett good sense!



Luftig sjokolademousse:

Nok til 6 som slanker seg, 4 som ikke slanker seg og nok til 2

som kanskje burde slanke seg? ☐

100 gram sjokolade 70%, i biter

25 gram smør

2 egg, eggeplomme og eggehvite for seg (Husk at det ikke må gå hull på plommen, eggehviten må være HELT fri for plomme).

2 ss sukker

1,5 dl kremfløte

Evt bringebær til pynt

1. Smelt smør og sjokolade i vannbad mens du rører litt om innimellom. Dette gjør du ved å koke opp litt vann i en kjele og sette en bolle med sjokolade og smør oppi (som et lokk).

Vannet skal ikke komme i direkte kontakt med bollen, kun dampen.



2. Finn frem en ren og tørr bolle, samt visp. Pisk eggehvite

og sukker til en luftig marengs.



3. Pisk fløte til krem.



4. Visp sammen eggeplommer.



5. Når alt dette er gjort, er det på tide med litt blandings. Jeg har erfart at det kritiske punktet er helt i starten når du skal blande sjokolade og eggeplomme. IKKE visp, da kerner det seg! Bruk en slikepott og vend det varsomt sammen til en glatt tekstur.



6. Vend inn de stivpiskede eggehvitenene.





7. Ha til slutt i kremen og løft den inn, du vil jo beholde mest mulig av luften i moussen!



8. Ha moussen over i glass og sett kaldt et par timer, mens du

tar et par armhevinger eller noen utfallsøvelser. Alltid greit
å forbrenne noen kalorier på forhånd.

