

Rezept

# Zuckerfreie Mousse au Chocolat

Ein Rezept von Zuckerfreie Mousse au Chocolat, am 13.11.2024

## Zutaten

**150 g** Bitterschokolade (100 % Kakaogehalt;  
ersatzweise Schokolade mit  
Kokosblütenzucker)

**375 g** Sahne

**4** Eier (M)

**40 g** Kokosblütenzucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 41 g F, 14 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

1. Die Schokolade grob hacken und in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen. Die Eiweiße in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu steifem Eischnee schlagen, dabei nach und nach 20 g Kokosblütenzucker einrieseln lassen.
2. Die Sahne steif schlagen. Zuletzt die Eigelbe mit dem restlichen Kokosblütenzucker hellcremig aufschlagen. Geschmolzene Schokolade glatt rühren, in die Eiercreme einfließen lassen und unterrühren.
3. Nun zunächst den Eischnee, dann die geschlagene Sahne in jeweils zwei Portionen zur Schokomasse geben und behutsam unterheben. Die Schoko-Mousse in vier Gläser oder Dessertschälchen abfüllen und abgedeckt mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen.