

MOUSE LIGHT DE CHOCOLATE

3 raciones

135 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
231 kcal	10 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	26 g
Fibra	Sal
1 g	0.3 g

Ingredientes

- 125 g de yogur natural desnatado 0%
- 100 g de chocolate negro 70% para fundir
- 50 g de azúcar de abedul
- 5 g de esencia de vainilla
- 5 g de láminas de gelatina neutra
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas de agua
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Ralla el chocolate 70%.
- 2** Fúndelo al baño maría o en el microondas con 2 cucharadas de agua.
- 3** Mezcla el chocolate templado con el yogur a temperatura ambiente y la vainilla; endulza al gusto.
- 4** Hidrata las láminas de gelatina y añadelas a la mezcla con movimientos envolventes.
- 5** Monta las claras a punto de nieve.
- 6** Incorpora las claras con movimientos envolventes y refrigera hasta que la mousse esté firme.
- 7** Sirve bien fría.

THERMOMIX

- 1** Asegúrate de que el vaso esté limpio y seco.
- 2** Coloca la mariposa, añade las claras y una pizca de sal; monta. **3 min / vel 3,5**
- 3** Retira y reserva las claras montadas.
- 4** Trocea el chocolate. **10 seg / vel 7**
- 5** Funde el chocolate. **4 min / 37 °C / vel 3**
- 6** Hidrata las láminas de gelatina y añadelas al bol.
- 7** Baja los restos y vuelve a fundir. **1 min / 37 °C / vel 3**
- 8** En un bol, mezcla el chocolate con el yogur a temperatura ambiente y la vainilla; endulza al gusto.

- 9 Incorpora las claras con movimientos envolventes y refrigera hasta que esté firme.
-

Consejos

- Trabaja con el yogur a temperatura ambiente para que el chocolate templado se integre sin cortarse. :contentReference[oaicite:0]{index=0}
- No incorpores las claras “a lo bruto”: usa movimientos envolventes para mantener el aireado del mouse. :contentReference[oaicite:1]{index=1}
- Hidrata bien la gelatina y escúrrela antes de añadirla, para evitar grumos y exceso de agua. :contentReference[oaicite:2]{index=2}
- Para una textura más estable, deja el postre en frío hasta que esté firme (la receta indica refrigerar hasta que la mousse quede firme). :contentReference[oaicite:3]{index=3}
- Presentación más “gourmet” sin cambiar ingredientes: sirve en tarros pequeños y remata con virutas finas del mismo chocolate 70%. :contentReference[oaicite:4]{index=4}