

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Mousse au Chocolat

1 Eigelb und 1 ganzes Ei (Gew.-Kl. 2)

im Wasserbad schaumig  
rühren, bis die Masse eine  
cremige Konsistenz hat,  
sodann vom Wasserbad  
nehmen.

125 g bittere Schokolade  
50 g Vollmilchschokolade

und  
schmelzen und dazugeben.

2 cl (= 20 cm<sup>3</sup>) Crème de Cacao  
1 cl (= 10 cm<sup>3</sup>) Cognac

Mit  
und  
vermischen und gut  
durchrühren.

300 cm<sup>3</sup> Sahne

steifschlagen und zuletzt unter  
die Masse heben.  
Im Kühlschrank zugedeckt 2  
Std. durchkühlen.

Gesamt: 2090 kcal : 10 = 209 kcal

Serviervorschlag: Mit einem Tupfer steifgeschlagener Sahne und 1  
Schokoladenblatt.