

Rezept 4:



Keto-Schokoladenmousse

Zutaten:

- 100 g dunkle Schokolade (mind. 85%)
- 200 ml Sahne
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Schokolade schmelzen und abkühlen lassen.
2. Sahne steif schlagen und mit der abgekühlten Schokolade und Vanilleextrakt vermengen.
3. In kleine Gläser füllen und 1 Stunde kühlen.

Nährwerte:

- 250 kcal Kalorien
- 4g Carbs
- 6g Protein
- 22gFett

Zubereitungszeit:

- Ca. 15 Minuten