



Keto mus czekoladowy

Autor: najlepszewkuchni.pl

Ten przepis jest idealny dla osób na diecie keto! Jest niskowęglowodanowy i bogaty w tłuszcze.

Danie: **Deser,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1
Schłodzoną śmietankę ubij w dużej misce na sztywno. Kiedy na śmietance zaczną pojawiać się “fale” stopniowo dodawaj kakao i słodzik. Na koniec dodaj ekstrakt waniliowy i krótko zmiksuj. Ciągłe ubijaj, aż masa nie zgęstnieje, a słodzik się rozpuści. Uważaj, aby nie miksować masy zbyt długo.

Krok 2
Przełóż mus do salaterek. Wstaw do lodówki na co najmniej 30 min. Mus ma nieco zgęstnieć.

Krok 3
Mus podawaj bezpośrednio po wyjęciu z lodówki. Posyp malinami. Możesz go dodatkowo ozdobić wiórkami czekoladowymi i gałką ulubionych lodów. Smacznego!

Składniki:

- 1 szklanka śmietanki UHT łaciata 36%
- 2 łyżki gorzkiego kakao
- 2 łyżki słodzika w proszku (np. erytrytol lub ksylitol)
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

Dodatkowo:

- maliny
- wiórki czekoladowe
- lody

Wskazówki

Ilość słodzika możesz dostosować do własnych preferencji smakowych.

Jeśli używasz mrożonych malin pamiętaj, aby najpierw je rozmrozić.