

Mousse au chocolat & *beurre de cacahuètes*



15 min
Préparation



270 kcal
/100 g



4
Personnes

Les ingrédients

Yaourt grec	300 g
Beurre de cacahuètes	60 g
Chocolat noir 70%	80 g
Sirop d'agave	1 c.à.s
Blancs d'œufs	2

La préparation

- 1 Faire fondre le chocolat noir.
- 2 Mélanger le yaourt grec avec le beurre de cacahuètes, le chocolat noir fondu et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une texture homogène.
- 3 Monter les blancs d'œufs en neige ferme.
- 4 Incorporer délicatement les blancs d'œufs montés à la préparation à l'aide d'une spatule.
- 5 Répartir la mousse dans des ramequins.
- 6 Ajouter des éclats de noisettes sur le dessus (optionnel).
- 7 Placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de déguster.



Peu sucré



8g de protéines
pour 100g