

## **Mousse di cioccolato all'acqua**

### ***Ingredienti***

100 gr di cioccolata fondente al 70% con il 49% di grassi

144 gr di acqua tiepida

### ***Preparazione***

Spezzettare la cioccolata in una ciotola, aggiungere l'acqua e sciogliere delicatamente a bagnomaria, mescolando. Preparare un'altra ciotola con ghiaccio e acqua e poggiarvi quella col cioccolato in modo che sia a contatto con il liquido freddo senza che questo possa riversarsi nella cioccolata. Montare la crema come fosse panna, il giusto necessario che diventi cremosa, non esagerare altrimenti la crema impazzisce e si slegano i grassi. Versare la crema ottenuta nelle coppette e far riposare in frigo prima di servire. Volendo potete aggiungere zucchero o dolcificante a piacere o potete sostituire l'acqua con un liquido che dia un aroma di vostra preferenza, come ad esempio succo di arancia o caffè . Buon appetito senza troppi sensi di colpa

Ricetta consigliata dalla Dottoressa  
**Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista**