

# Mousse al cioccolato e caffè: il dessert leggero ed energizzante



di Rodi Roșcata - 25/05/2018 09:50 | aggiornato 25/05/2018 09:54

Dolce cremoso e profumato, la mousse al cioccolato fondente e gelatina di caffè unisce due sapori che amano tutti. Prova la versione leggera di questo dessert: pochi ingredienti, pochi calorie e consistenza soffice come una nuvoletta.



Per tantissime persone iniziare bene la giornata vuol dire prendersi una bella tazza di caffè. Per me, che amo tantissimo il sapore del caffè, iniziare bene una giornata caldissima d'estate vuol dire immergere il cucchiaino nella cremosissima **mousse al cioccolato e caffè**, che unisce il profumo inebriante del caffè con il sapore forte del **cioccolato fondente**. Questo dessert è davvero facile da preparare e lo si può gustare anche come spuntino leggero ed energizzante.

Gli ingredienti che ho usato sono pochi: **albumi**, caffè, cioccolato fondente con 85% cacao. Se vuoi una mousse perfetta, omogenea e cremosa, non usare gli albumi freddi, direttamente dallo frigo, ma a temperatura ambiente. Monta gli albumi a neve quasi ferma e amalgama con attenzione, girando la frusta e scuotendo leggermente la ciotola. Siccome vengono cotti solo con il calore del fondente sciolto, per preparare la mousse usa gli albumi pastorizzati.



Per la gelatina ti serve del caffè preparato con la moka, allungato con poca acqua calda, un dolcificante a piacere e **dell'agar** o della cola di pesce. Se vuoi un dolce dal sapore ancora più deciso, aggiungi nel caffè qualche goccia di aroma al rum e un pizzico di cannella. L'intero dessert (ho usato un bicchiere grande da cocktail) ha circa 196 calorie, di cui: 6,2 g. carboidrati, 13 g grassi

e 12 g proteine. Ecco la ricetta passo passo di questa mousse leggera e deliziosa.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Categoria

Dolci al cucchiaio

### Preparazione

10 minuti

### Tempo totale

30 minuti

### Dosi

Una porzione

## Ingredienti

### Albumi pastorizzati

80 grammi

### Cioccolato fondente 85%

30 grammi

### Caffè ristretto

50 ml

### Acqua

30 ml

### Agar

2 grammi

### Dolcificante stevia

3 cucchiaini

## Preparazione

1. Monto a neve non fermissima gli albumi con un cucchiaino di stevia.
2. Sciolgo il cioccolato fondente a bagnomaria o nel forno a microonde e verso a filo negli albumi. Con molta attenzione incorporo il cioccolato, amalgamando con una spatola e scuotendo leggermente la ciotola.
3. Verso la mousse nel bicchiere e metto nel frigorifero per mezz'ora. Nel frattempo preparo la gelatina di caffè.
4. Preparo il caffè, aggiungo l'agar sciolto nell'acqua tiepida, i due cucchiaini di stevia e faccio sbollentare per circa due minuti. Lascio stiepidire ma non troppo altrimenti solidifica.
5. Verso la gelatina fredda sopra la mousse e rimetto nel frigorifero per altri 30 minuti. Prima di servire spolvero con del cacao amaro e decoro con chicchi di caffè tostato.

### Vota la ricetta