

Mousse chetogenica al cioccolato e mascarpone

6 piccole coppette oppure 3 coppette grandi:

- 200 g di mascarpone
- 150 ml di panna fresca da montare ben fredda
- 80 g di cioccolato fondente 85%
- 20 g di eritritolo a velo oppure 15 g di allulosio
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, facoltativo
- 1 pizzico molto piccolo di sale
- poco cacao amaro oppure poca granella di mandorle, facoltativi per decorare

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di riposo:** almeno 3 ore
- **Tempo totale:** circa 3 ore e 15 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 6 piccole coppette
- **Peso totale stimato:** circa 445 g
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 74 g

Procedimento

1. Trita il cioccolato fondente e fallo sciogliere a bagnomaria oppure nel microonde a piccoli intervalli, mescolando ogni volta. Lascialo poi intiepidire: deve restare fluido ma non caldo.
2. In una ciotola lavora il mascarpone con l'eritritolo a velo oppure con l'allulosio, la vaniglia e il pizzico di sale, fino a ottenere una crema liscia e uniforme.
3. Versa il cioccolato fuso ormai tiepido nel mascarpone e mescola bene fino a ottenere un composto lucido, omogeneo e piuttosto denso.
4. In un'altra ciotola monta la panna ben fredda fino a una consistenza soffice, non troppo ferma. Deve restare cremosa.
5. Aggiungi la panna montata al composto al cioccolato in 2 o 3 volte, incorporandola delicatamente con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto.
6. Distribuisci la mousse nelle coppette e livella leggermente la superficie.
7. Metti in frigorifero per almeno 3 ore. Al momento di servire puoi completare con una spolverata leggerissima di cacao amaro oppure con poca granella di mandorle.

Consistenza

Appena preparata, la mousse è soffice ma ancora morbida. Dopo il riposo in frigorifero prende una struttura più bella e stabile: resta cremosa, vellutata e corposa, con una consistenza molto piacevole al cucchiaio. Non è una mousse leggerissima e ariosa, ma una mousse ricca, elegante e piena di gusto.

Metodo tecnico

In questa ricetta la struttura non dipende dalla gelatina, ma dall'equilibrio tra **mascarpone, panna e cioccolato**. Il cioccolato, raffreddandosi, aiuta a dare più corpo alla mousse; il mascarpone la rende piena e vellutata; la panna alleggerisce il composto quel tanto che basta. Il punto più importante è non unire mai il cioccolato quando è troppo caldo, altrimenti può smollare il composto o creare una consistenza meno fine.

Conservazione

Conserva la mousse in frigorifero, ben coperta, per **2 giorni**.

Puoi anche prepararla il giorno prima: anzi, dopo una notte in frigorifero risulta ancora più piacevole e ben assestata.

Può essere congelata per circa **2 settimane**, ma una volta scongelata tenderà a diventare un po' più densa e più simile a un piccolo semifreddo.

Segreti e trucchi

- Usa il mascarpone ben freddo ma non durissimo: deve essere lavorabile senza fare grumi.
- L'eritritolo è meglio usarlo **a velo**, così la mousse resta più fine al palato.
- Non montare troppo la panna: una panna troppo dura si incorpora peggio e rende il risultato meno setoso.
- Se vuoi un gusto ancora più intenso, puoi aggiungere mezzo cucchiaino di caffè solubile nel cioccolato fuso.
- Per un risultato più elegante, usa coppette piccole: essendo una mousse ricca, porzioni più contenute funzionano molto bene.

Valori nutrizionali (stimati)

Calcolati con cioccolato fondente 85%.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1850 kcal
- **Carboidrati:** circa 28 g
- **Proteine:** circa 20 g
- **Grassi:** circa 182 g

Per 1 coppetta piccola (6 porzioni totali)

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 74 g
- **Calorie:** circa 308 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,7 g
- **Proteine:** circa 3,3 g
- **Grassi:** circa 30,3 g

Per 1 coppetta grande (3 porzioni totali)

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 148 g
- **Calorie:** circa 617 kcal

- **Carboidrati:** circa 9,3 g
- **Proteine:** circa 6,7 g
- **Grassi:** circa 60,7 g

KETOSENZARINUNCE.COM

KETO AMICA