Zdrowy mus czekoladowy

CommonBullet

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | średni | 3 porcje

Składniki:

- Mleko - 1 filiżanka
- Ciemna czekolada - 100 g
- Jogurt grecki - 2 filiżanka
- Miód albo syrop klonowy - 1 łyżka
- Ekstrakt z wanilii - 1/2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wylej mleko na rondel i dodaj czekoladę, startą albo bardzo drobno posiekaną. Lekko podgrzewaj mleko aż czekolada się roztopi, ale uważaj żeby mleko się nie zagotowało.

KROK 2: Jak czekolada i mleko się dobrze wymieszają, dodaj miód i ekstrakt z wanilii, a następnie dobrze wymieszaj.

Once the chocolate and milk have fully combined, add the honey and vanilla extract and mix well.

KROK 3: Umieść jogurt grecki w dużej misce, a następnie wlej do tej miski uprzednio przygotowaną mieszankę. Wymieszaj wszystko razem, przed rozlaniem do misek, pucharów lub szklanek.

KROK 4: Ochładzaj w lodówce przez 2 godziny. Możesz podawać ze świeżymi malinami. Mus czekoladowy będzie zdatny do spożycia przez 2 dni.