

Mousse *chocolat-skyr* express



5 min

PRÉPARATION

1

PORTION

Facile

NIVEAU

Rapide

Végétarien

Plaisir sucré

Ingrédients

- ✧ **150 g** de skyr (ou fromage blanc épais)
- ✧ **1 c. à soupe** de cacao non sucré
- ✧ **1 c. à café** de miel ou sirop d'érable
- ✧ **15 g** de chocolat noir
- ✧ Quelques framboises (fraîches ou surgelées)
- ✧ *Option : 1 c. à café de purée de noisette pour un effet praliné.*

Préparation

- 1** Dans un bol, mélange énergiquement le skyr, le cacao et le miel jusqu'à obtenir une texture lisse et bien homogène.
- 2** Fais fondre le chocolat noir quelques secondes au micro-ondes, puis incorpore-le à la préparation pour un goût plus intense.
- 3** Verse dans un joli verre ou une coupelle. Ajoute les framboises par-dessus.
- 4** Place 10 minutes au frais si tu as le temps — sinon, régale-toi tout de suite. C'est déjà parfait.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un vrai dessert chocolaté, riche en protéines grâce au skyr — celui qui coupe l'envie de sucre du soir au lieu de la nourrir. Le plaisir a toute sa place, sans culpabilité et sans craquage derrière. 🌸