

Schoko-Fondant



Wussten Sie schon, dass Schokolade mindestens 70 % Kakao enthalten muss, um positiv auf die Gesundheit wirken zu können? Die tägliche Menge sollte nicht zu groß sein, aber ab und zu darf es eine Ausnahme geben...

Gut zu wissen:

- Schoko-Fondant streichelt die Seele.
- In kleinen Mengen genossen wirkt es stimmungsaufhellend.
- Der hohe Kakaoanteil wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Die Antioxidantien im Kakao beugen Zellveränderungen und damit Krebs vor.

Schoko-Fondant

Zutaten für 6 Portionen

180 g	Butter
180 g	Schokolade (140 g mit 85 %, 40 g mit 70 % Kakao)
6	Eier
70 g	Zucker
100 g	Mehl
36 g	Kakaopulver
1 Prise	Salz

Zubereitung:

Am Vorabend: Butter und Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen, gut vermischen und auskühlen lassen. Mehl, Kakao und Salz mischen. Eier und Zucker schaumig schlagen, Butter-Schoko-Mischung darunter rühren. Trockene Zutaten dazugeben und mischen. In kleine Schälchen abfüllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. **Am nächsten Tag:** bei 180 °C Umluft 10,5 bis 11 Minuten backen.

Tipps

Beim Schmelzen der Butter und Schokolade im heißen Wasserbad das Wasser nicht kochen lassen, sonst klumpt die Schokolade.

training & coaching

Wie im Schlaraffenland...

Köstliche, dunkle Bio-Bruch-Schokolade des Schokoladen-Outlets. Höchste Qualität aus Überproduktionen zum günstigen Preis.

Probier doch mal! www.schokoladen-outlet.de



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching