

Fondue czekoladowe

Owoce są jeszcze zdrowsze, kiedy zanurzymy je w płynnej, gorzkiej czekoladzie bogatej w przeciwutleniacze. Kociołek do fondue należy otoczyć kawałkami jabłka lub gruszki, grubymi plasterkami banana, cząstkami pomarańczy, całymi truskawkami i kawałkami ananasa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

1 szklanka chudego mleka zgęszczonego

1/4 szklanki cukru

1/4 szklanki kakao w proszku

1 łyżka esencji waniliowej

180 g pastylek gorzkiej czekolady (przynajmniej 60% masy kakaowej)

PRZYGOTOWANIE:

1) W małym rondlu wymieszać starannie mleko z cukrem, kakao i esencją waniliową. Dodać pastylki czekoladowe.

2) Ustawić na małym ogniu i gotować przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż czekolada się rozpuści. Wlać do kociołka do fondue i obłożyć owocami, które każdy będzie sam zanurzał w czekoladzie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 128 kcal, 3 g białka, 20 g węglowodanów, 1 g błonnika, 5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 4 mg cholesterolu, 33 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock