

Mousse al caffè leggero

 DOLCE

Difficoltà:
facile

Tempo di preparazione:
15 minuti

Calorie:
80 cal/porzione

Ingredienti per 4 persone

- 5 dl di yogurt magro
- 2 uova
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di caffè solubile
- qualche chicco di caffè

1 In una ciotola mescolate, con la frusta o con un cucchiaino, yogurt e miele.

2 Diluite il caffè solubile in 1 cucchiaino di acqua tiepida e unitelo al composto.

3 Infine incorporate gli albumi montati a neve.

4 Mettete in frigorifero e lasciate riposare per circa 3 ore.

5 Al momento di servire decorate con chicchi di caffè.

Se sul luogo di lavoro avete un frigorifero a disposizione, la mousse, trasferita in un contenitore fornito di una buona chiusura, può diventare un fresco spuntino per la pausa pranzo

65

