

# Für Schokoholics und solche die es noch werden wollen...

Es wird kühler, die Nächte werden länger, der Endorphinhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht.

Hier die Erste-Hilfe-Maßnahmen nach Schwierigkeitsgrad sortiert (Mengenangaben bitte nicht allzu ernst nehmen, wer kann schon wissen wie groß eine Portion Schokomousse ist?):

## Schokobananen [für 1-2 Personen]

**Zutaten:**  
2 Bananen  
100g-Tafel dunkle Schokolade  
Schlagobers  
(Orangenlikör, Irish Cream etc.)

**Zubereitung:**  
Die Schokolade mit Schlagobers (Menge nach Belieben) bei niedriger Temperatur auf dem Herd schmelzen lassen und mit Likör gut verrühren. Die Bananen schälen, längs halbieren, auf Teller geben und mit Schokosauce übergießen.



www.das-rezeptbuch

## Schokoladen-Muffins [12 Muffins]

**Zutaten:**  
100 g Schokolade  
300 g Mehl  
2 Teelöffel Backpulver  
½ Teelöffel Natron  
1 Prise Salz  
2 Eier  
150 g Butter  
80 g Zucker  
250 ml Milch

**Zubereitung:**  
Backofen auf 200 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten oder Muffin-Papierförmchen verwenden. Schokolade grob raspeln. Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Schokolade in einer Schüssel mischen. In einer anderen Schüssel Eier, Butter, Zucker und Milch schaumig schlagen. Mehlgemisch dazugeben und unterrühren. Teig in das Muffinblech füllen und ca. 20 Minuten backen.



## Schokomousse [für 4-6 Portionen]

**Zutaten:**  
100g dunkle Schokolade  
4 Eier  
1 Becher Schlagobers, geschlagen  
2 EL Kristallzucker  
(2-4 cl Orangenlikör)  
Dekoration nach Belieben  
(Schlagobers, Früchte, Frucht-  
saucen, Schokoladenspäne...)

**Zubereitung:**  
Die Eier trennen und die Dotter in eine Schüssel geben, (Eiklar aufheben und beim nächsten Kuchen verwenden) und mit dem Mixer über Dampf schaumig schlagen (ca. 5 Minuten), währenddessen Zucker dazugeben, vom Dampf herunterheben und kalt für ca. 2 Minuten weiterschlagen. Währenddessen Schokolade vorsichtig schmelzen. Die Schokolade vorsichtig unterziehen, (den Likör begeben) und das Schlagobers unterheben (beides nicht mehr mit dem Mixer, sondern z.B. mit einer Teigkarte oder einem Kochlöffel!!!).

Das Mousse nun vorportioniert (Gläser, Becker etc. mit Frischhaltefolie auskleiden) oder in der großen Schüssel für min. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Man kann natürlich jede andere Lieblingsschokolade verwenden, allerdings sollte man dann auch den passenden Likör/Alkohol auswählen.

Für weißes Schokomousse dem Dotterschaum unbedingt noch 3 Blatt Gelatine (in kaltem Wasser einweichen, mit Flüssigkeit ev. Likör- leicht erwärmen und auflösen) zugeben.



Edith Renöckl  
renoeckl@htu.tugraz.at