

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Schnelle Mousse au Chocolat

Gönn dir diesen Genuss!

Zutaten:

- 300 g Schlagsahne (0,26 mg*)
- 200 g Zartbitterschokolade (50-56% Kakaoanteil) (2,10 mg*)
- 75 ml Milch (0,20 mg*)
- 4-5 Peanut Butter Cups (Miniatures) (5,10 mg*)

Zubereitung: Sahne halbsteif schlagen. Schokolade grob hacken. Milch in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Schokolade zufügen und unter Rühren darin auflösen. Milch-Schokoladenmasse in eine Rührschüssel geben. Sahne in 2–3 Portionen darunterheben und in 4 kleine Schälchen verteilen. Ca. 2 Stunden kaltstellen. Peanut Butter Cups grob hacken. Kurz vor dem Servieren über die Mousse streuen. Und dann: sahnig-cremig löffeln!

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de