

# Κρέμα σοκολάτα με γιαούρτι, από τον Στέλιο Παρλιάρo!

- Δεν περιέχει κρέμα γάλακτος και γλυκαίνει μόνο με λίγο μέλι, γι' αυτό και είναι χαμηλή σε λιπαρά και θερμίδες.

## **Υλικά**

**200 γρ. κουβερτούρα με 50%-55% κακάο, ψιλοκομμένη**

**300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό με 10% λιπαρά**

**100 γρ. γάλα φρέσκο, πλήρες**

**50 γρ. μέλι**

**1 λεμόνι, το ξύσμα**

**Μερίδες: 5, Προετοιμασία: 20΄**

Ζεσταίνουμε το γάλα μαζί με το μέλι και το ξύσμα λεμονιού και τα ρίχνουμε στην ψιλοκομμένη κουβερτούρα. Ανακατεύουμε με μια κουτάλα με κυκλικές κινήσεις στο κέντρο, έτσι ώστε να λιώσει η σοκολάτα και να αποκτήσει μία υφή μαγιονέζας. Προσθέτουμε το γιαούρτι, συνεχίζουμε το ανακάτεμα και γεμίζουμε ατομικά μπολ. Γαρνίρουμε με φλούδες από λεμόνι.

<http://www.steliosparliaros.gr/ygieina/light/krema-sokolata-gi-ourti/>