

Domowa gorąca czekolada

Pyszny i domowy przepis na gorącą czekoladę. Ten wspaniały napój wywoła uśmiech na twarzy każdego dziecka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżki kakao
2 łyżki cukru
1/4 szklanki wody
2 szklanki mleka
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
1/4 szklanki bitej śmietany
cynamon (niekoniecznie)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w rondlu kakao z cukrem. Wlać wodę. Doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając. Gotować 1 minutę. Zmniejszyć ogień, wlać mleko i mocno podgrzać.

2) Zestawić z palnika, dodać esencję waniliową. Wymieszać i wlać do 2 filiżanek. Nałożyć na wierzch bitą śmietanę i posypać cynamonem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 filiżanka zawiera 235 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 39 mg cholesterolu, 129 mg sodu, 28 g węglowodanów, 1 g błonnika, 9 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock