

Domowe latte

Jeśli aromatyczna latte z puszystą pianką to luksus na który pozwalacie sobie tylko w kawiarni, czas to zmienić.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 i 1/3 szklanki mleka 0%
2/3 szklanki gorącego, mocnego naparu kawy
słodzik w ilości odpowiadającej 2 łyżeczkom cukru
mielony cynamon lub kakao w proszku (niekoniecznie)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w małym rondlu mleko ze słodzikiem. Gotować na średnim ogniu i ubijać, aż powstanie piana (nie doprowadzać do wrzenia).

2) Przelać powoli do kubków. Wlać kawę po ściance każdego kubka, tak aby nie naruszyć piany. Oprószyć cynamonem lub kakao.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 61 kcal, 1 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 3 mg cholesterolu, 86 mg sodu, 9 g węglowodanów, 0 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock