

Łatwe cappuccino

Pyszne, aromatyczne cappuccino kojarzy się z kawiarnią. Teraz bez specjalnych umiejętności możesz sam przygotować takie w domu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki mielonej kawy, mocno palonej
1 i 1/2 szklanki zimnej wody
1 szklanka mleka

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wsypać kawę do filtra ekspresu. Wlać wodę do pojemnika. Zaparzyć zgodnie z zaleceniami producenta.
- 2) Wlać mleko do miarki. Wstawić na minutę do kuchenki nastawionej na wysoką moc, aż mleko będzie gorące, a na krawędzi miarki pojawią się małe pęcherzyki.

3) Ubijać trzepaczką, trzymając trzonek luźno między otwartymi dłońmi i szybko pocierając nimi o siebie. Przełożyć pianę z mleka do mniejszej miarki i nadal ubijać, aż stanie się puszysta. Następnie odstawić.

4) Wlać espresso do kubka. Dodać gorące mleko. Nałożyć pianę na wierzch i natychmiast podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 76 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 17 mg cholesterolu, 61 mg sodu, 6 g węglowodanów, 0 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock