Pikantne kakao po meksykańsku

Pikantne kakao po meksykańsku to napój przyprawiony cynamonem i gałką muszkatołową. Dostarcza dużo wapnia i magnezu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 min

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

1 łyżka niesłodzonego ciemnego kakao
2 łyżeczki ciemnego brązowego cukru
1/2 łyżeczki cynamonu
1/8 łyżeczki gałki muszkatołowej
1 łyżka wrzątku
1 szklanka chudego mleka
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
1/8 łyżeczki esencji migdałowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Starannie utrzeć kakao, brązowy cukier, cynamon i gałkę muszkatołową w dużym kubku. Dodać wrzątek i wymieszać, żeby masa była gładka.

2) Podgrzewać mleko w rondelku na małym ogniu przez 3 minuty. Wlać gorące mleko do masy kakaowej i starannie wymieszać. Dodać esencję waniliową i migdałową. Ponownie wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 160 kcal, 3,4 g tłuszczów (w tym 62% NKT), 9 g białka, 24 g węglowodanów, 1,6 g błonnika, 10 mg cholesterolu, 127 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock