

ΡΟΦΗΜΑ ΖΕΣΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΚΑΡΔΑΜΟ



ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. γάλα αμυγδάλου
- 2 κ.σ. σκόνη κακάο χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.σ. τρίμματα σοκολάτας υγείας με 70% κακάο
- 1/8 κ.γ. κάρδαμο
- Λίγη κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπρίκι ζεσταίνουμε το γάλα σε μέτρια έντασης φωτιά και λιώνουμε μέσα τα τρίμματα της σοκολάτας.

Προσθέτουμε το κακάο, τον κάρδαμο και ανακατεύουμε καλά.

Το βάζουμε σε μια κούπα και πασπαλίζουμε με την κανέλα.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	240 kcal
Υδατάνθρακες	38 gr
Πρωτεΐνη	10 gr
Λιπαρά	4 gr

Το συγκεκριμένο ρόφημα είναι ιδανικό για το χειμώνα. Η σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο είναι πλούσια σε ουσίες με αντιοξειδωτικές ιδιότητες όπως είναι οι πολυφαινόλες. Όσον αφορά το κάρδαμο, είναι μπαχαρικό με έντονο αρωματικό χαρακτήρα και περιέχει κι αυτό αντιοξειδωτικές ουσίες.