

CHOKKOLOVE

Miscela le polveri e versale in un pentolino antiaderente

Aggiungi 200 ml di acqua: inizia versandone poca e mescola con una frusta per non lasciare grumi. Poi aggiungi il resto

Eventuali grumi di latte di cocco si scioglieranno da soli mentresì cuoce

Accendi il fuoco (medio) e **continuando a mescolare** porta a ebollizione. Poi continua a cuocere per altri 30 secondi

Original

2 misurini rasi di cacao
4 misurini rasi di latte di cocco
2 misurini rasi di arrowroot
1 misurino raso di eritritolo
210 kcal

Extra Dark

3 misurini rasi di cacao
2 misurini rasi di arrowroot
1 misurino raso di eritritolo
95 kcal
meno di 1 vasetto di yogurt ;-)

La vuoi più intensa?
Aggiungi 1 misurino di cacao
La vuoi più densa?
Aggiungi 1 misurino di arrowrooot
La vuoi più dolce?
Aggiungi 1 misurino di eritritolo
SPERIMENTA!



NUTRIZIONE

Valori medi per 1 tazza

Original	Extra Dark
Energia 210 kcal	Energia 95 kcal
Grassi 15 g	Grassi 3,2 g
<i>di cui saturi 13 g</i>	<i>di cui saturi 2,0 g</i>
Carboidrati 24 g	Carboidrati 20 g
<i>di cui zuccheri 1,83 g</i>	<i>di cui zuccheri 0,04 g</i>
<i>carboidrati netti 10 g</i>	<i>carboidrati netti 11 g</i>
Fibre 3,1 g	Fibre 4,7 g
Proteine 3,7 g	Proteine 3,4 g
Sale 0,007 g	Sale 0,003 g

1 misurino raso equivale a circa

Cacao = 5 g = 19 kcal

Latte di cocco = 5 g = 33,5 kcal

Arrowroot = 5,5 g = 19 kcal

Eritritolo = 9 g = 0 kcal

PANNA

Metti una ciotola in freezer

Quando è fredda versa 50 ml di panna fresca
e monta con una frusta elettrica fino a
quando diventa consistente

Se vuoi puoi dolcificarla, ma è già buona così!

Versione vegetale

i miei amici di in-vece.com hanno
una nuovissima panna di cocco pazzesca!