

Aquesta xocolata calenta rica i cremosa inclou molts ingredients que recolzen el sistema immunitari



No hi ha res millor que una tassa de cacau calenta en un dia fred d'hivern. Tant si acabeu el vostre amb una mica de canyella o encenalls de xocolata negra, el que s'incorpora a la xocolata calenta pot importar més que el que hi ha a sobre. Aquesta és una recepta de xocolata calenta amb el suport immunològic de les espècies.

Per descomptat, que el fet de desfer una rajola de xocolata negra en una cassola plena de llet i fer-la ja et fa gaudir com un nen, però si la xocolata calenta és una cosa que beuràs durant tot l'hivern, potser voldreu tenir en compte aquest reforç immunològic i el gust especial de la canyella, el

cardamom i la cúrcuma.

Beneficis de la xocolata calenta funcional.

Les espècies, la cúrcuma i el cardamom (que prové de la mateixa família que la cúrcuma, ens va dir un cop un expert en espècies) que contenen propietats antiinflamatòries, que ajuden a combatre l'estrès oxidatiu. A més, s'ha demostrat que la canyella ajuda els nivells saludables de sucre en la sang .

Vegana, sense gluten

XOCOLATA CALENTA

Per 4-6 persones

Temps: 35 minuts

Ingredients:

- 1l de llet de coco o llet alternativa de la vostra elecció
- 1 culleradeta de canyella i cardamom o al gust
- 1 culleradeta de cúrcuma en pols o al gust
- 400 g de rajola de xocolata negra mínim al 70%
- 1 a 2 culleradetes de mel

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Calentem la llet a la cassola.

PAS 2: Afegim la xocolata trossejada i les espècies.

PAS 3: Remenem amb una cullera de fusta fins que la xocolata estigui desfeta i mesclada amb la llet.

PAS 4: Quan comenci a bullir el retirem del foc i deixem vagi fent, apartat dels fogons.

PAS 5: Acabeu d'integrar amb una batedora de mà per fer-lo espumós.

Consell: Afegiu la mel quan la vostra tassa s'hagi refredat una mica!

Partim de la culleradeta d'espècies perquè us l'aneu fent al gust afegint més d'aquí, menys d'allà,...

Ara ja tenim una deliciosa tassa de xocolata calenta que a més del gust que li aporten les espècies, ens ajudarà al nostre sistema immunitari aquest fred hivern.

La podem acompanyar amb melindros, xurros, o pa tallat a tires que em transporten de nou a la infància al poble, el fred hivern assegudes davant la llar de foc menjant-nos una xocolata calenta amb pa. Mmmm!

Bon profit!

