

CIOCCOLATA CALDA

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

1 cucchiaio di cacao amaro in polvere
1 cucchiaino di fecola di patate
2-4 cubetti di cioccolato fondente (dal 65% in su, a piacere)
1 bicchiere di latte di avena

PROCEDIMENTO

In una casseruola unire cacao e fecola, aggiungere il latte di avena gradualmente continuando a mescolare evitando la formazione di grumi.

Aggiungere i cubetti di cioccolato e mettere sul fuoco a fiamma bassa.

Continuare a mescolare finché non arriva a bollore, lasciar bollire un paio di minuti mescolando e poi spegnere.

La ricetta non prevede dolcificanti se non gli zuccheri presenti nel cioccolato; se si vuole un gusto più dolce usare un cioccolato al 65/70 % o eventualmente aggiungere un cucchiaino di miele alla fine.

