



Questa è la mia versione di cioccolata calda, sana e gustosa.

La mangio anche fredda, in estate, conservandola in frigo una notte.

INGREDIENTI:

- 500mL di latte di cocco senza zuccheri
- 50gr di cioccolato fondente senza zuccheri
- 50gr di cocco grattugiato
- 2 cucchiaini di cacao in polvere
- stevia in polvere
- 2 cucchiaini di farina di mandorle

PROCEDIMENTO:

Metti tutto in un pentolino e cuoci fino a bollire. Per favorire l'addensamento del composto, aggiungi poco alla volta, altri 3 cucchiaini di farina di mandorle e 3 di cocco. Una volta bollita per almeno 5', lasciala intiepidire e poi suddividi il composto in diversi

contenitori delle dimensioni di un bicchiere. Consuma subito o conserva in frigo fino al giorno dopo.

ANNOTAZIONI:

Al posto della farina di mandorle puoi usare quella di ceci. Se invece vuoi una versione più ricca di proteine animali, puoi aggiungere 1 uovo al posto della farina di mandorle o di ceci.