



#### INGREDIENTI:

125 mL di latte di cocco senza zuccheri aggiunti

125mL di fiocchi di avena

1 cucchiaio di cacao amaro

1 spruzzata di stevia

1 cucchiaio di crema di arachidi

1 spruzzata di cannella

1 cucchiaio di nocciole e anacardi tritati.

#### PROCEDIMENTO:

Mescolare latte, avena, cacao e stevia e cuocere a fuoco lento per circa 10'. Quindi, sul fondo di un bicchiere, versare il cucchiaio circa di crema di arachidi, mescolata con stevia e cannella. Riempire quindi il resto del bicchiere con il mix di avena e cacao cotto precedentemente e guarnire con una goccia di crema di arachidi e il cucchiaio di nocciole e anacardi tritati.

#### QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ:

La scelta del latte di cocco è da preferire per chi ha problemi di tiroide o

soffre di ovaio policistico (PCOS). Attenzione a pregerne uno che non contiene zuccheri. Personalmente preferisco quello della Ecomil, con la targhetta rossa. Lo acquisto da Euroverdebio oppure sul sito di Macrolibrarsi.

Per chi è intollerante al lattosio o soffre di colon irritabile (IBS) è una delle opzioni possibili.

La stevia è da preferire in caso di sovrappeso, diabete, insulino resistenza, ipotiroidismo.

*Questi consigli non vogliono sostituire il consiglio del medico curante o di altro professionista del settore, ma piuttosto integrarlo.*