

CANDEREL®

Υλικά για 4 μερίδες

- 1/4 του φλυτζανιού (25γρ.) κακάο
- 1/2 του φλυτζανιού Candere! σκόνη
- 2 κουταλιές της σούπας γάλα σε σκόνη
- 2 ώριμες μπανάνες, λιωμένες
- 1 λίτρο γάλα με χαμηλά λιπαρά
- 50γρ. marshmallows για γαρνίρισμα



Σπέσια! ζεστή σοκολάτα με μπανάνα



Βάψτε το κακάο, το Candere!, το γάλα και στις δύο του μορφές και τις μπανάνες μέσα στο μπλέντερ και χτυπήστε τα μέχρι να λιώσουν και να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα. Ίσως να χρειαστεί να το κάνετε αυτό σε δύο δόσεις, εάν δεν έχετε μεγάλο μπλέντερ. Βάψτε το μίγμα σε μία κασαρόλα, σε μέτρια φωτιά μέχρι να ζεσταθεί. Προσέξτε να μην πάρει βράση ή κυθεί έξω από την κασαρόλα. Μοιράστε το μίγμα σε τέσσερις κούπες και γαρνίρετε με τα marshmallows.

Συμβουλή: Αυτό το αφέψημα είναι θαυμάσιο κρύο ή ζεστό. Ανακατέψτε το πολύ καλά πριν το σερβίρετε για να μη σβολιάσει. Μπορείτε να το φυλάξετε σε αεροστεγές τάπερ και να το ξαναζεστάνετε όταν θελήσετε. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το γάλα με γάλα σόγιας.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

245 kcal
Λιπαρά 2 γρ.
Υδατάνθρακες 45 γρ.
Φυτ. Ίνες 1 γρ.