



CHETO CIOCCOLATA DENSA

Dosi per 1 tazza.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 tazza media di acqua (250 g) calda (portata precedentemente in ebollizione)
- 20 grammi di burro chiarificato
- 1 cucchiaino da tavola (raso) di cacao amaro, in polvere (5 g)
- 15 grammi di eritritolo = 3 cucchiaini
- q.b di estratto di vaniglia
- 20 grammi di cioccolato fondente 90%

COME PREPARARE LA RICETTA

1. Metti tutti gli ingredienti in un bicchiere alto da usare con un frullatore a immersione. 2. Frulla per 20 secondi, fino a quando non otterrai bella schiuma. 3. Versa la cioccolata calda in una tazza, facendo attenzione. 4. Gusta la tua prelibatezza a bassissimo contenuto di carboidrati!
- 2° Un suggerimento in più: Se vuoi rendere la tua cioccolata calda ancora più cremosa e gustosa, puoi aggiungere un cucchiaino di crema di cocco montata prima di servirla. E ancora, per un gusto più deciso, puoi sostituire l'acqua con del latte di mandorla e aggiungere qualche scaglia di cioccolato o una spolverata di cannella! Gusta subito la tua cioccolata chetogenica! Questa ricetta non funziona se preparata in anticipo. Una volta raffreddato, infatti, il burro fuso si rapprende e si separa, creando dei grumi. Se questo dovesse accadere, puoi riscaldare di nuovo il tutto in una padella a fuoco medio e poi usare un frullatore a immersione per renderlo di nuovo omogeneo e cremoso
- 3° Un suggerimento in più: Se vuoi rendere la tua cioccolata calda ancora più cremosa e gustosa, puoi aggiungere un cucchiaino di crema di cocco montata prima di servirla. E ancora, per un gusto più deciso, puoi sostituire l'acqua con del latte di mandorla e aggiungere qualche scaglia di cioccolato o una spolverata di cannella! Gusta subito la tua cioccolata chetogenica! Questa ricetta non funziona se preparata in anticipo. Una volta raffreddato, infatti, il burro fuso si rapprende e si separa, creando dei grumi. Se questo dovesse accadere, puoi riscaldare di nuovo il tutto in una padella a fuoco medio e poi usare un frullatore a immersione per renderlo di nuovo omogeneo e cremoso

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (311 g)	% AR
ENERGIA	102 kcal	316 kcal	16 %
PROTEINE	1 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	1 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	2 g	2 %
LIPIDI	10 g	32 g	46 %
GRASSI SATURI	6 g	18 g	92 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	6 %
SODIO	18 mg	55 mg	2 %