



## MACCHIATO AU LAIT DE NOISETTE (COPIE)

Un boisson délicate pour le plus doux des réveils !

 10 minutes 10 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 50 ml d'expresso
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café moyenne de cacao, non sucré

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° dans vos 200 ml de lait, rajouter 1 cuillère à café de cacao. Avec un mousser de lait, mousser le lait autant que possible.
- 2° Versez dans une tasse suffisamment grande le lait moussé puis l'expresso.
- 3° rajouter le sirop d'érable.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (268 g)	% AR
ÉNERGIE	41 kcal	109 kcal	5 %
PROTÉINES	3 g	8 g	15 %
GLUCIDES	8 g	21 g	8 %
SUCRES	7 g	19 g	21 %
LIPIDES	1 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	5 %
SODIUM	28 mg	76 mg	3 %