



CHOCOLAT CHAUD MEXICAIN

Pour retrouver votre âme d'enfant !

 5 minutes 20 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 400 ml de lait
- 80 grammes de chocolat noir
- 1 clou de girofle
- 1 graine de cardamome
- 1 bâton de cannelle ou de la cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de cacao

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, chauffez à feu doux le lait avec le clou de girofle, la graine de cardamome légèrement écrasée, une pincée de chili et le bâton de cannelle.
- 2° Faites infuser une quinzaine de minutes.
- 3° Cassez le chocolat en morceaux puis hachez-le finement.
- 4° Répartissez le chocolat dans 2 bols.
- 5° Versez le lait filtré sur le chocolat.
- 6° Décorez la surface de vos chocolats chauds de cacao en poudre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [246 g]	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	352 kcal	18 %
PROTÉINES	5 g	12 g	24 %
GLUCIDES	9 g	22 g	8 %
SUCRES	7 g	17 g	18 %
LIPIDES	9 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	14 g	70 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	32 mg	79 mg	3 %