

Ρόφημα με κακάο και χυμό μπανάνας

Το κακάο είναι μία υπετροφή που μας τονώνει και μας γεμίζει δύναμη. Προσωπικά το προτιμώ σαν ρόφημα απο τον καφέ και τον τελευταίο καιρό κάνω το εξής:



Βάζω σε μία κούπα 2 κουταλάκια κακάο καλής ποιότητας και μισό κουταλάκι μέλι. Γεμίζω το 1/3 με χυμό μπανάνας και το υπόλοιπο με ζεστό νερό από τον βραστήρα. Πριν βάλω το νερό ανακατεύω με ένα ηλεκτρικό ανακατευτήρι, αυτό που είναι για τον καφέ.

Βγαίνει πάρα πολύ ωραίο επειδή η μπανάνα ταιριάζει πολύ με τη σοκολάτα. Φτιάξτο και σύ!

ΥΛΙΚΑ

2 κουταλάκια κακάο

1 κουταλάκι μέλι

1/3 ποτήρι χυμό μπανάνας

2/3 ποτήρι ζεστό νερό

Μπορείτε άνετα να το κάνετε και με παγωμένο νερό και να βάλετε παγάκια, απλά εμένα μου αρέσουν τα ζεστά.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις χυμό μπανάνας του εμπορίου ή να διαλύσεις μία μπανάνα με νερό στο μπλέντερ.

Αντί για νερό μπορείς να χρησιμοποιήσεις γάλα ή αν αποφεύγεις τα γαλακτοκομικά, να το κάνεις με ρόφημα αμυγδάλου, σόγιας ή ρυζιού.

Μέλι προσθέτεις ανάλογα με το πόσο γλυκό το θες. Έχε υπόψη οτι ο χυμός μπανάνα που κυκλοφορεί στο εμπόριο έχει μέσα ζάχαρη και είναι αρκετά γλυκός.

Φιλια πολλά!