



Chocolademelk

Chocolade, dadels en warm! Heerlijke combinatie om mee op de bank te kruipen. Gezoet met dadels. Oké het laat je bloedsuikerspiegel nog steeds stijgen, maar ze zijn niet geraffineerd en ze zitten boordevol goede nutriënten en vezels. En dan nog rauwe cacao als grootste magnesium bom. Wel belangrijk om de chocolademelk niet te laten koken, want dan gaan er een hoop nutriënten verloren.

Ingrediënten (2 glazen)

600ml plantaardige melk (of 400ml kokosmelk en 200ml water)

2 el rauwe cacao

6 ontpitte medjoul dadels

Optie: wat kaneel of speculaaskruiden

Optie: suikervrije slagroom

Nu maken!

Doe alle ingrediënten in de blender en giet het vervolgens in een pannetje. Zet aan op laag vuur en laat het niet koken. Door te grote verhitting gaan veel nutriënten verloren.

Verdeel de warme drank over twee mokken en geniet ervan!

Je kunt het natuurlijk ook koud drinken, schenk het dan direct vanuit de blender in twee mokken.

Maak af met wat suikervrije slagroom om de bloedsuikerspiegel minder te laten stijgen. Vetten zorgen voor een minder hoge piek en een langere verzadiging.



FOOD YOUR LIFE



0612381147



kim@foodyourlife.nl



www.foodyourlife.nl



<https://www.instagram.com/kimfoodyourlife/>



www.facebook.com/foodyourlife/