



Soupe de Noël



Ingédients (1 grande tasse)

- 200 ml de lait (végétal ou demi-écrémé)
- 1 c. à soupe de cacao pur non sucré
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable (ou 1/2 c. à café pour version ultra light)
- 1/2 c. à café de cannelle
- Une pincée de vanille
- Option : 1 carré de chocolat noir 85 % pour un goût plus intense (facultatif)

Préparation:

1. Chauffez le lait. Versez-le dans un petit poêlon à feu doux.
2. Ajoutez le cacao tamisé, ça évite les grumeaux.
3. Mélangez bien au fouet pour avoir une texture lisse et onctueuse.
4. Ajoute 1/2 à 1 c. à café de miel ou sirop d'érable.
5. Ajoute la cannelle + la vanille.
6. Ajoute 1 carré de chocolat noir 85 % et laissez fondre doucement.
→ booste les antioxydants et donne une touche "vrai chocolat chaud".

Astuces pour un chocolat chaud plus crémeux sans les calories :

1. Ajoute 1 c. à café de maïzena dans un peu d'eau froide → ajoute au lait → laisse épaissir. Résultat : crémeux + léger.