

Kakao mit Guarana

Zutaten (für 1 Person):

- 2 TL schwach entölter Kakao
- ½ -1 TL Guarana
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Koriander
- 1 Messerspitze Muskat
- 150 ml fettarme Milch bzw. Reisdrink oder Mandeldrink

Ein natürlicher Wachmacher statt Kaffee: Dunklen Kakao, Guarana-Pulver und Gewürze in einen Becher geben, mit erwärmter Milch oder pflanzlicher Alternative aufgießen und kräftig umrühren, damit sich der Kakao gut auflöst.

Nährwerte bei Zubereitung mit fettarmer Milch:

117 kcal, 4 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe, 1 BE

Nährwerte bei Zubereitung mit Reis- oder Mandeldrink:

103 kcal, 7 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe, 0,2 BE

Tipp:

Bei Gastritis wählen Sie am besten die pflanzliche Variante.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Diabetes
Bluthochdruck
Bronchitis
Gastritis
Metabolisches Syndrom
Neurodermitis
Wechseljahre

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 07.10.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen