

Τσάι choco-μπανάνα



Η Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος με εξειδίκευση στα αυτοάνοσα και τη φλεγμονή και μετεκπαίδευση στη φυτοφαγία, Δέσποινα Μαρσέλου, μας ετοιμάζει τρία comfort ζεστά ροφήματα και ποτά, ό,τι πρέπει γι' αυτές τις ημέρες.



Ζεστό κρασί με μπαχαρικά

Στη Γερμανία είναι γνωστό ως **Glühwein**, που σημαίνει κρασί που λάμπει, και υπάρχει σε πολλές διαφορετικές εκδοχές που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Αν δεν έχετε πει ποτέ το αυθεντικό, μάλλον ήρθε η ώρα να το φτιάξετε μόνοι σας.

Θα χρειαστείτε κόκκινο κρασί (προτιμήστε κάτι φρουτώδες, όπως Merlot), φέτες πορτοκαλιού, φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι, γαρίφαλο, στικ κανέλας, λίγη μελάσα, αστεροειδή γλυκάνισο.

Βάλτε όλα τα υλικά σας σε ένα κατσαρολάκι και ζεστάνετε για μερικά λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσέξτε μην τα βράσετε γιατί θα εξατμιστεί το αλκοόλ και το αποτέλεσμα δεν θα είναι καλό. Απολαύστε το ζεστό, μια κρύα μέρα!



Κακάο αμυγδάλου

Το κακάο είναι ένα **σούπερ αντιοξειδωτικό ρόφημα** και τώ ρα είναι ο ιδανικός καιρός να το βάλετε στην καθημερινότητά σας.

Εμείς το πήγαμε ένα βήμα παραπέρα, του δώσαμε έξτρα γεύση με **αμύγδαλα, αποφεύγοντας έτσι ζάχαρη και γλυκαντικά, ανεβάσαμε τη διατροφική του αξία με **ασβέστιο**, καλά λιπαρά και βιταμίνη **E** από τα αμύγδαλα, του δώσαμε τραγανή και παχύρρευστη υφή και το λατρέψαμε!**

Για να το φτιάξετε θα χρειαστείτε **1 κούπα αμυγδαλόγαλα, 1-1,5 κ.σ. κακάο, 1 κ.σ. αμυγδαλοβούτυρο και 10 αμύγδαλα ψιλοκομμένα. Σε ένα κατσαρολάκι βάλτε το αμυγδαλόγαλα και προσθέστε το κακάο.**

Ζεστάνετε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας και προσθέστε και το αμυγδαλοβούτυρο.

Ανακατέψτε μέχρι να λιώσει και το ρόφημα να έχει ενιαίο χρώμα. Όταν είναι έτοιμο, βάλτε το στην κούπα σας, πασπαλίστε τριμμένο αμύγδαλο και πιείτε το όσο είναι ζεστό.



Τσάι choco-μπανάνα

Αν κάτι σίγουρα δεν έχετε δοκιμάσει ή φανταστεί σε αυτή τη λίστα, τότε σίγουρα είναι αυτό το ☞☞ τσάι , που δεν έχει καμία σχέση με ό,τι έχετε δοκιμάσει μέχρι σήμερα.

Ρόφημα πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, αφού περιέχει και τσάι και κακάο, αλλά και ασβέστιο από το γάλα αμυγδάλου και κάλιο/μαγνήσιο από την μπανάνα, είναι ☞ σουπέρ σε γεύση ☞☞ και είμαι σίγουρη ότι θα το αγαπήσετε!

Θα χρειαστείτε ☞☞ 1 μπανάνα, 1/2 φλιτζάνι αμυγδαλόγαλα, 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό, 1 φακελάκι πράσινο τσάι, 1 κ.σ. κακάο, λίγη ζάχαρη καρύδας, 1/4 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας.

Ξεκινήστε βυθίζοντας το φακελάκι σας σε ζεστό νερό για μερικά λεπτά. Σε ένα μπλέντερ χτυπήστε την μπανάνα με το γάλα, το κακάο και τη ζάχαρη καρύδας κι έπειτα σουρώστε το σε ένα κατσαρολάκι, προκειμένου να απομακρύνετε τα χοντρά κομμάτια που δεν χτυπήθηκαν καλά.

Ζεστάνετε το σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά ώστε να βγει η γλυκύτητα και το άρωμα της μπανάνας και μόλις ζεσταθεί, προσθέστε το τσάι.

Αφαιρέστε από τη φωτιά, προσθέστε το εκχύλισμα βανίλιας, ανακατέψτε και αν θέλετε πασπαλίστε λίγο κακάο. Αν το αισθανθείτε πολύ πηχτό, μπορείτε να το αραιώσετε με περισσότερο τσάι και να προσαρμόσετε τη γλυκύτητά του.

