



Μεξικάνικη ζεστή σοκολάτα

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

8'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Ανακατεύουμε το κακάο, τη ζάχαρη, την κανέλα και το πιπέρι καγιέν σε ένα μπολ. Ανακατεύουμε μέχρι να αναμιχθεί καλά, για περίπου 1 λεπτό.
- Ζεσταίνουμε τη βανίλια με το γάλα σε μία κατσαρόλα μεσαίου μεγέθους σε μέτρια φωτιά.
- Μειώνουμε τη φωτιά, όταν το γάλα αρχίζει να βράζει, για 6 έως 8 λεπτά.
- Σιγά-σιγά προσθέτουμε το περιεχόμενο του μπολ στο γάλα.
- Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρις ότου διαλυθούν, για περίπου 2 λεπτά. Αν η γεύση είναι πάρα πολύ έντονη, προσθέτουμε ζεστό νερό και δοκιμάζουμε. Σερβίρουμε ζεστό.

Συστατικά

- 110 γρ. κακάο, σε σκόνη
- 60 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. κανέλα, σκόνη
- 1 πρέζα πιπέρι καγιέν
- 2 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- 900 γρ. γάλα
- στικ κανέλα, αρκετά, προαιρετική γαρνιτούρα
- νερό, ζεστό, προαιρετικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

113 Θερμίδες (kcal)	5.1 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	10.3 Υδατ/κες (γρ.)
15%	20%	43%	11%
9.2 Σάκχαρα (γρ.)	4.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.09 Αλάτι (γρ.)
28%	25%	37%	4%