

Hrono kakao napitak



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **5 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 kašicica** nes kafe
- **1 kašicica** kakao praha
- **300 ml** vrele vode
- **2 kašike** bademovog mlijeka
- **1 kašika** kokosovog ulja
- **po ukusu** stevia, cimet

Priprema

Sjediniti nes kafu, kakao, kokosovo ulje, bademovo mlijeko i vodu. Po ukusu možete dodati steviu, malo cimeta, pa kratko izmiksati u blenderu, da se sastojci povežu.

Sipati u čaše ili šolje, pa poslužiti!

Savet

Ovaj napitak je najbolje piti pola sata poslije doruka ili oko 17 h, kada je nivo insulina najniži.