NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

BOISSON · RÉCONFORT

Chocolat chaud *protéiné*

✦ ✦ ✦

5 min	1 grand mug	Très facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · Express · Réconfort

Ingrédients

- **250 ml** de lait (animal ou végétal)
- **1 c. à soupe** de cacao non sucré
- **1 dosette** de whey chocolat (ou 1 c. à soupe de skyr)
- **1 c. à café** de miel (option)
- **1 pincée** de cannelle

Préparation

1. Chauffe le lait avec le cacao et la cannelle, fouette bien.
2. Hors du feu, incorpore la whey en fouettant pour éviter les grumeaux.
3. Sucre d'une pointe de miel si besoin. Déguste chaud.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le réconfort d'un chocolat chaud, sans le pic de sucre qui fait replonger une heure après. Le cacao régale, les protéines calent — parfait pour le petit creux du soir devant la télé, à la place du grignotage. ✦