



## Hot Spicy Chocolate

Es viernes, y estrenamos primera receta de Marzo! Con la ilusión de que se acerca la primavera, pero con una semana de frío polar (hasta a nevado!) en Barcelona, que invita a reconfortarse con cosas tan ricas y terapéuticas como este **Hot Spicy Chocolate** a la taza.

Hot para calentar nuestros cuerpecitos serranos, Spicy para elevar nuestro nivel de **serotonina** y Felicidad, y Chocolate porque su **magnesio, polifenoles prebióticos** y sabor, son un regalo para nuestras células y microbiota intestinal.

Pero además de no llevar leche ni refinados, sí contiene ingredientes de calidad, como el **chocolate bio con chili** de Herbes de la Conca que tiene un perfecto equilibrio en boca (es un picante suave), y el **kuzú**, un almidón medicinal (parece tiza blanca) de alto poder **alcalinizante, depurativo, y probiótico**, entre otras cosas (llevo años usándolo y nunca ha faltado en mi despensa). Este dúo dinámico es lo que le va a dar la **densidad y espesor a éste**

**Hot spicy Chocolate**, totalmente graduable y por lo tanto, al gusto de cada uno. Pero no solo eso, porque al juntar el cacao con el kuzú, reducimos el conocido poder adictivo del cacao, dado que éste almidón se comporta como un **regulador y neutralizador** de diversas adicciones, incluida la del alcoholismo. Es un amor y equilibrio de bebida, en todos los sentidos!

Y para los sibaritas del placer saludable, os propongo añadir una **nata montada** hecha a base de leche de coco (de lata y bio, tienen más cuerpo) para dejar que se funda en la taza y venga a acariciar vuestro exquisito y fino paladar...

Resultado: un ES-PEC-TA-CU-LO♥ con lo que, vamos **a tomarlo leeeentamente**, en una taza bien bonita, oliendo su aroma, visualizando como la lluvia y el sol han bañados las vainas del cacao, y disfrutando de cada sorbo, sintiendo como cada una de sus propiedades está mimando nuestro templo...Listos?

Pues vamos que nos vamos!



## **Ingredientes para un buen tazón de Hot Spicy Chocolate**

### **Para el chocolate**

- 2 tazas de bebida vegetal al gusto (almendras o avellanas por ejemplo)
- 2 c.soperas kuzú (o harina de chufa en su defecto)- para más espesor, 1 cucharada más-

- 1 c.sopera colmada de cacao bio en polvo
- 4 onzas de chocolate con chili, troceadas finamente, de [Herbes de la conca](#)
- 1 c.postre vainilla en polvo
- 1 c.postre jengibre en polvo
- 1 c.postre canela en polvo
- opcional:1 c.sopera de azúcar de coco ( para aportar dulzor) y una pizca de chili en polvo (para quién quiera subir el nivel de picante “feliciano”)

### **Para la nata montada**

- 1 lata de leche de coco de calidad bio, colocada mínimo 3 horas en nevera y del revés (sin agitarse!)
- opcional: vainilla en polvo

### **Elaboración**

#### **Para el chocolate**

1. En un cazo, verter el kuzu y la bebida vegetal y mezclar hasta que quede bien diluido, con cuchara de madera.
2. Llevar la mezcla a fuego medio, sin dejar de remover, y cuando empiece a hervir, apagar el fuego e incorporar el cacao, onzas, especias ( y lo opcional- probar primero) y mezclar de nuevo bien.
3. Servir en una taza

#### **Para la nata montada**

1. Abrir la lata enfriada, y con una cuchara, sacar la la capa de la parte sólida de la leche de coco y colocarla en un bol grande.
2. Añadir vainilla al gusto
3. Batir todo con unas varillas, y con potencia media, hasta que empiece a montarse la nata, y acabar el último minuto, con potencia alta.
4. Verter 1 cucharada en la taza y decorar con con láminas restantes del chocolate por encima.

**Eat, Drink, Enjoy** 😊

