



Frappuccino Naturale fatto in casa

INGREDIENTI

- Latte vegetale di avena 300 ml
- **Chi-Cafè** solubile 2 cucchiaini
- Cacao in polvere
- **Stevia** 1 cucchiaino
- Ghiaccio

PROCEDIMENTO

- 1) Prepara il latte vegetale di avena a crudo con l'**estrattore di succo**. ([Qui la video ricetta](#))
 - 2) In 300 ml di latte di avena aggiungi 2 cucchiaini di **Chi Cafè** (caffè solubile) .
 - 3) Dolcifica la bevanda con circa 5 gr. di **stevia** e spolvera la superficie con il cacao amaro.
- * Per la variante fresca, utilizza uno shaker. Metti alcuni cubetti di ghiaccio e la bevanda fin qui ottenuta. Chiudi il tappo, agita per circa 30 secondi. Servi immediatamente.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

L'idratazione durante i mesi caldi diventa fondamentale perchè l'aumento eccessivo della sudorazione, può causare delle **carenze di sali minerali, oligoelementi e vitamine che acutizzano lo stato di affaticamento generale**.

Il mix di ingredienti utilizzati in questa ricetta è **equilibrato** e ci consente un apporto importante di micronutrienti e antiossidanti soprattutto del cacao ricco di flavonoidi.

Il **Chi-Cafè** contiene **guaranà, ginseng e fungo Reishi** che stimolano e donano **energia e tonicità all'organismo**.

Il **latte di avena**, è un tipo di latte vegetale **poco calorico, ricco di fibre**, aiuta a ridurre il **colesterolo** e i trigliceridi nel sangue.

Assumendo regolarmente liquidi, permetti al tuo organismo di affrontare al meglio questo periodo di **stress metabolico**.



Guarda la video ricetta in versione video sul canale YouTube di siQuri
https://youtu.be/N_Be0kvyRWk



Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.