



Frappuccino Naturale fatto in casa

INGREDIENTI

- Latte vegetale di avena 250 ml
- **Chi-Cafè** solubile 2 cucchiaini
- Cacao in polvere 1 cucchiaino
- **Stevia** 5 gr o sciroppo d'agave
- Ghiaccio

PROCEDIMENTO

- 1) Prepara il latte vegetale di avena a crudo con l'**estrattore di succo**. ([Qui la video ricetta](#))
- 2) In 250 ml di latte di avena aggiungi 2 cucchiaini di **Chi Cafè** (caffè solubile) e 1 cucchiaino di cacao.
- 3) Dolcifica la bevanda con circa 5 gr. di **stevia** o con 20 ml di sciroppo d'agave.
- 4) Completa la ricetta utilizzando 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.

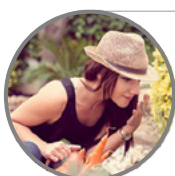
Il **Chi-Cafè** contiene **guaranà, ginseng e fungo Reishi** che stimolano e donano **energia e tonicità all'organismo**.

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**.



La ricetta è disponibile anche in versione video con la variante del latte di riso, (lingua Spagnola con sottotitoli in Italiano), sul canale YouTube di siQuri.
<https://youtu.be/DRJYei4ONWs>



Neus Elcacho Dietista professionista, esperta in comunicazione e relazioni sociali. Master in Nutrizione depurativa. "Impara a migliorare la tua vita, il tuo stato d'animo, la tua salute e la tua bellezza, attraverso l'alimentazione e lo stile di vita sano..."