

- ⇒ 10 g de gingembre
- ⇒ 8 dl de lait d'avoine
- ⇒ 4 sachets de cacao en poudre vegan de 15 g
- ⇒ 20 g de chocolat vegan
- ⇒ 2 brins de menthe (facultatif)



janvier 2021

- 1. Peler** et couper finement le gingembre.
- 2. Le mettre** dans une casserole avec le lait d'avoine et faire mijoter environ 5 mn.
- 3. Incorporer** le cacao et, à l'aide d'un mixeur plongeur, travailler en mousse.
- 4. Répartir** dans les verres.
- 5. Râper** le chocolat par-dessus, garnir, éventuellement, de feuilles de menthe et servir.

Temps de préparation : env. 15 minutes.
Par personne : env. 3 g de protéines, 7 g de lipides, 30 g de glucides, 850 kj /200 kcal.

Source :

Migros Magazine du 04.01.2021.

- ⇒ 10 g de gingembre
- ⇒ 8 dl de lait d'avoine
- ⇒ 4 sachets de cacao en poudre vegan de 15 g
- ⇒ 20 g de chocolat vegan
- ⇒ 2 brins de menthe (facultatif)



janvier 2021

- 1. Peler** et couper finement le gingembre.
- 2. Le mettre** dans une casserole avec le lait d'avoine et faire mijoter environ 5 mn.
- 3. Incorporer** le cacao et, à l'aide d'un mixeur plongeur, travailler en mousse.
- 4. Répartir** dans les verres.
- 5. Râper** le chocolat par-dessus, garnir, éventuellement, de feuilles de menthe et servir.

Temps de préparation : env. 15 minutes.
Par personne : env. 3 g de protéines, 7 g de lipides, 30 g de glucides, 850 kj /200 kcal.

Source :

Migros Magazine du 04.01.2021.

- ⇒ 10 g de gingembre
- ⇒ 8 dl de lait d'avoine
- ⇒ 4 sachets de cacao en poudre vegan de 15 g
- ⇒ 20 g de chocolat vegan
- ⇒ 2 brins de menthe (facultatif)



janvier 2021

- 1. Peler** et couper finement le gingembre.
- 2. Le mettre** dans une casserole avec le lait d'avoine et faire mijoter environ 5 mn.
- 3. Incorporer** le cacao et, à l'aide d'un mixeur plongeur, travailler en mousse.
- 4. Répartir** dans les verres.
- 5. Râper** le chocolat par-dessus, garnir, éventuellement, de feuilles de menthe et servir.

Temps de préparation : env. 15 minutes.
Par personne : env. 3 g de protéines, 7 g de lipides, 30 g de glucides, 850 kj /200 kcal.

Source :

Migros Magazine du 04.01.2021.

- ⇒ 10 g de gingembre
- ⇒ 8 dl de lait d'avoine
- ⇒ 4 sachets de cacao en poudre vegan de 15 g
- ⇒ 20 g de chocolat vegan
- ⇒ 2 brins de menthe (facultatif)



janvier 2021

- 1. Peler** et couper finement le gingembre.
- 2. Le mettre** dans une casserole avec le lait d'avoine et faire mijoter environ 5 mn.
- 3. Incorporer** le cacao et, à l'aide d'un mixeur plongeur, travailler en mousse.
- 4. Répartir** dans les verres.
- 5. Râper** le chocolat par-dessus, garnir, éventuellement, de feuilles de menthe et servir.

Temps de préparation : env. 15 minutes.
Par personne : env. 3 g de protéines, 7 g de lipides, 30 g de glucides, 850 kj /200 kcal.

Source :

Migros Magazine du 04.01.2021.