









## **INGRÉDIENTS**

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 2 c. à s. de poudre de cacao
- 2 c. à c. d'édulcorant à base de tagatose

## Pour les épices chai:

- 1 sachet de thé chai ET/OU
- 20 g de gingembre frais, en fines tranches
- 2 bâtons de cannelle
- 1 morceau d'anis étoilé
- 4 clous de girofle

## **PRÉPARATION**

- Verser le lait dans un poêlon avec la poudre de cacao. Ajouter les épices et le gingembre et faire chauffer lentement, à feu doux.
- Veiller à ce que le lait ne chauffe pas trop fort vite et éteindre le feu juste avant que le lait n'arrive à ébullition. Au plus longtemps vous laissez chauffer le lait, au plus fort sera le gout des épices.
- Ajouter l'édulcorant et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien dissout.
- Répartir le lait dans les verres, en utilisant un chinois pour récupérer les épices. Décorez éventuellement de chocolat râpé. Bonne dégustation!
- Si vous utilisez un sachet de thé chai, placer le sachet dans le lait avec les épices (ou à la place des épices). Le retirer avant de servir.

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

