

Bomboncitos Helados de Cacao

Este es un postre especial para tomar en verano, cuando los demás se están tomando ese helado de chocolate...lleno de grasas saturadas y azúcares refinados que te apetece tanto...y que no es nada aconsejable para tu salud. Puedes tenerlos hechos en el congelador para tenerlos siempre a mano en esos momentos.

INGREDIENTES:

- 1 Yogur natural
- 5g Cacao amargo desgrasado sin azúcares añadidos
- Edulcorante líquido al gusto

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Tamizar el cacao para eliminar los grumos (puedes pasarlo a través de un colador fino, sino tienes tamiz).
2. Añadir al yogur y edulcorante al gusto, mezclar bien.
3. Repartir la mezcla en un molde para bombones o en el recipiente de los cubitos de hielo si es de silicona, para después poder desmoldarlos fácilmente.
4. Meter en el congelador como mínimo un par de horas.