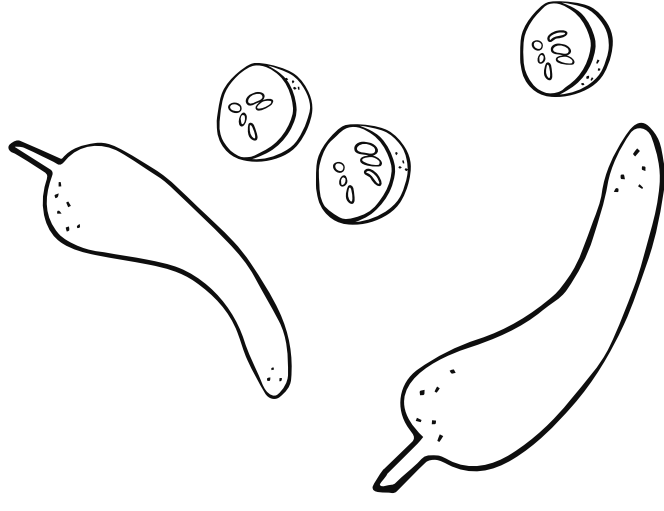


Recept **VARM CHOKLAD**

Choklad är bra på så många sätt. Det är gott och gör gott. Flavonoider är något som håller hjärnans minne mera skarpt. Det finns i choklad. Serotonin finns också i choklad och det gör oss lite gladare och piggare. Det finns de som menar att choklad är som medicin ibland.

Tänk på det nu när du äter godis. Det är faktiskt piggelein-medicin!



Detta behövs

- 1 grön chilifrukt
- 2 msk kakaopulver
- 1 tsk vaniljextrakt (eller 2 tsk vaniljsocker)
- honung efter smak

Gör så här

1.

Skiva chilifrukten (den ska inte kärnas ur!) och koka den tillsammans med 2 dl vatten i 10 minuter.

2.

Sila sedan bort chilin och koka upp vattnet igen medan du tillsätter ytterligare 4 dl vatten.

3.

Tillsätt vaniljextraktet och kakaon medan du vispar kraftigt. Nu är chokladen klar! Söta med flytande honung om du vill.