



Crème / flanc au chocolat

PORTIONS: 3

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MIN

TEMPS DE CUISSON: 2 MIN

TEMPS DE POSE: 0

Ingrédients

- 200ml de lait cru
 - 1 - 2 cuillère de Psyllium blond
 - 2 cuillères à café de cacao non sucré
 - Cannelle
 - Clou de girofle
 - Cardamome
 - Vanille
 - 1 cuillère à café de sirop d'érable
- } facultatif /selon les goûts



Instructions

1. Mettre le lait dans une casserole
2. Le faire chauffer à petit feu
3. Ajouter le cacao puis bien mélanger
4. Ajouter le psyllium mélanger vite
5. Ajouter les différents épices et sucrant
6. Disposer dans des petites verrines

Astuces

- Vous pouvez ajouter les épices que vous voulez
- Le sucrant peut aussi être du miel ou du sucre complet
- Pour plus de croquant ajouter des petit morceaux des chocolat noir
- Si c'est trop liquide faire cuire un peu plus longtemps
- Peut servir de base pour un chocolat chaud "crémeux"

