



## **Budino al Cioccolato e Cannella – Merenda Light**

Il budino al cioccolato e cannella è stata una soluzione particolarmente piacevole per migliorare il mio umore, dopo qualche giorno di raffreddore. Si sa che la salute è lo specchio delle nostre giornate e, purtroppo, nonostante l'alimentazione sana ed equilibrata, può capitare che il corpo si sfoghi con sintomi poco piacevoli. Erano anni, ormai, che non mi capitava di ammalarmi, ma il cibo è stato mio alleato anche in questa situazione: tanta frutta e verdura, calde tisane allo zenzero e limone, echinacea e un po' di riposo. Dopo essere guarita, mi sono appunto concessa questo piacere per il palato: *un cremoso budino pronto in pochissimo tempo, genuino e perfetto per addolcire le nostre giornate.* È una

ricetta che può trasformarsi in un dessert flash per le nostre cene, in una merenda semplice e gustosa, in una colazione veloce ma speciale, ed è quindi perfetta in qualsiasi occasione.

## Un mix perfetto..

Cioccolato e cannella sono, poi, uno dei miei mix preferiti e, soprattutto, particolarmente salutari. Infatti, il cioccolato fondente è in grado di ridurre lo stress, contiene sostanze antiossidanti capaci di mantenere la bellezza della pelle ed è un antidepressivo naturale. La cannella, invece, ha proprietà antibatteriche e disinfettanti, ed ha un sapore delicato, che dona quel tocco in più alle ricette dolci.

*Non ci sono dubbi, la dolcezza è la medicina per le nostre menti!*



Budino al Cioccolato e Cannella



Print

Prep time

5 mins

Cook time

5 mins

Total time

10 mins

Serves: 6

Ingredienti

- 300 g di Cioccolato Fondente
- 450 g di Yogurt di Soia
- 15 g circa di Cannella
- 1 cucchiaio di Malto di Riso

Procedimento

1. Fai sciogliere il cioccolato a bagnomaria e, intanto, in una ciotola unisci lo yogurt, la cannella e il malto di riso. Quando il cioccolato sarà pronto, aggiungilo allo yogurt e mescola bene. Infine, trasferiscilo in 6 contenitori e servi.

Notes

Puoi sostituire lo yogurt di soia con lo yogurt vegetale che preferisci.

Puoi conservare il budino in frigo per un'oretta, prima di servirlo, se lo preferisci freddo.

Puoi farcire con una spolverata di cacao, cocco in scaglie e mandorle.

**Potrebbe Interessarti:**

Tortini con cuore morbido al cioccolato



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**

