

Heiße Schokolade

Schon die Azteken schätzten die belebende Wirkung von Kakao. Auch Goethe und Schiller tranken Kakao, wenn sie nachts wach bleiben wollten um zu schreiben. Schokolade hat viele gesunde Bestandteile. Vor allem reichlich Tryptophan, das zur Bildung von Serotonin im Gehirn benötigt wird. Dieser Stoff wird vor allem bei Sonnenlicht gebildet. In den Wintermonaten gleicht der Griff zur Schokolade den Verlust dann aus und verhilft zur guten Laune. Aber auch Antioxidantien wie Polyphenole sind in Schokolade enthalten. Es lohnt sich eine hochwertige Schokolade zu kaufen. Denn es kommt vor allem auf die Höhe des Kakaoanteils und die Qualität der Zutaten an, ob die Schokolade ihr gesundes Potenzial entfalten kann.

Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 100 g Bitterschokolade mit 85% Kakaoanteil
- ▶ 800 ml fettarme Milch
- ▶ Kakaopulver zum Bestäuben



Zubereitung:

- ▶ Die Schokolade in Stücke brechen. Mit 200 ml Wasser in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich die Schokolade auflöst.
- ▶ Die Milch dazugeben und umrühren.
- ▶ Auf Gläser verteilen und mit Kakaopulver bestreuen.
- ▶ Wer möchte, kann einen Rest der Milch aufschäumen.