



*Si vous voulez vivre une vie heureuse, attachez-la à un but,
et non pas à des personnes ou à des choses.*

Albert Einstein

Cannelle

Vous dites que la cannelle est forte. Mais elle est encore plus puissante que vous le croyez, car dans la bouche elle explose de saveur. C'est la partie interne de l'écorce du cannelier qui offre cette épice douce et MAGIQUE. Elle ajoute une touche de réconfort dans un chocolat chaud ou un thé.

La cannelle est l'une des plus anciennes épices découvertes qui faisaient partie des trésors tout comme les pierres précieuses. Dans de vieux écrits comme l'Ancien Testament, il est question de cette épice fort prisée et de ses propriétés médicinales qui lui donnaient la cote qu'elle n'a pas encore perdue de nos jours.

La tasse cocolatée

Ingédients

- 1 tasse de cacao (cru si possible)
- 1/4 tasse de sucre de coco
- 1/2 tasse de morceaux de chocolat que tu aimes
- 1 c. à table de cannelle
- 1/2 gousse de vanille

Bienfaits

- ◇ Excellente source d'antioxydants
- ◇ Contient des vitamines A, B, C, K, J et d'autres
- ◇ Aide à guérir boutons et eczéma
- ◇ Aide à brûler le sucre dans le sang
- ◇ Est riche en fibres

Préparation

Mélange tous les ingrédients dans un pot que tu refermeras hermétiquement. Laisse reposer 1 semaine pour que la vanille imprègne le mélange de sa douce saveur.

Utilisation

Ajoute 1 ou 2 c. à soupe de mixture à 1/2 tasse d'eau chaude et 1/2 tasse de lait de ton choix : coco, amande, vache...

Molly Moore

