

ISTRUZIONI

PRODOTTI LIVE BETTER

versione 1

INDICE

Chokkino	pag. 4
Chokko-Cocco	pag. 5
Chokko-Coccoccino	pag. 5
Wonder Chokkino	pag. 6
Collagene	pag. 6
Latte di cocco	pag. 7
Cremina 100% cocco	pag. 7
Chokko-Love	pag. 8
Magic Powder	pag. 9
Vanilla Dream	pag. 10
Smart Crêpes	pag. 11
Porridge	pag. 12
Fluffy Pancakes	pag. 13
Albume in polvere	pag. 14

ATTENZIONE

Puoi personalizzare i nostri prodotti mettendo
più o meno acqua e/o misurini
Sperimenta!

Nelle prossime pagine i misurini da si intendono sempre rasi

Alla fine di ogni prodotto c'è il link alla pagina sul sito
per visionare ingredienti e tabelle nutrizionali

SE VUOI LE BEVANDE BELLE CALDE

versa acqua bollente nel vasetto, lasciala qualche secondo
e poi buttala. Ora versa l'acqua bollente per fare la bevanda.
(In questo modo il vasetto assorbirà il calore dell'acqua che hai
buttato e non lo "ruberà all'acqua che usi per fare la bevanda)
Puoi fare lo stesso procedimento anche con la tazzina dove
verserai la bevanda.

CHOKKINO

La perfetta alternativa al caffè 100% cacao

Versa acqua bollente fino al livello desiderato

Aggiungi cacao

Miscela con il montalatte

Quanti misurini di cacao aggiungere?

ESPRESSO	1 misurino	<i>19 kcal</i>
LUNGO	1 misurino	<i>19 kcal</i>
EXTREME	2 misurini	<i>38 kcal</i>
DOPPIO	2 misurini	<i>38 kcal</i>
3XESPRESSO	3 misurini	<i>57 kcal</i>
4XESPRESSO	4 misurini	<i>76 kcal</i>

Chokkino + versatile come un caffè: puoi berlo semplice, macchiato, Choppuccino (cappuccino), Chokkolatte (caffelatte), affogato, corretto, shakerato.

Puoi persino usarlo al posto del caffè per intingere i savoiardi del tiramisù!

Per accedere alla scheda prodotto clicca [qui](#)

CHOKKO-COCCO

La bevanda cremosa e vellutata perfetta per iniziare la giornata

Versa acqua bollente fino al livello ESPRESSO
Aggiungi 1 misurino di cacao e 2 misurini di latte di cocco
Miscela con il montalatte per almeno 1 minuto diventerà cremoso e vellutato

86 kcal

CHOKKO-COCCOCCINO

L'iconico cappuccino in versione Chokkino e latte di cocco

Fai un Chokkino
Versa acqua bollente fino al livello ESPRESSO
Aggiungi 1 misurino di cacao
Miscela con il montalatte
Versa Chokkino in una tazza grande

Fai il latte di cocco
Versa acqua bollente fino al livello 3XESPRESSO
Aggiungi 3 misurini di latte di cocco
Miscela con il montalatte
Versa nella tazza dove c'è Chokkino

119 kcal

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

WONDER CHOKKINO

La bevanda completa ricca di micronutrienti e anche proteine

Versa acqua bollente fino al livello 3XESPRESSO

Aggiungi

1 misurino di cacao

2 misurini di latte di cocco

4 misurini di collagene (equivalgono a 16 grammi)

1 misurino eritritolo (facoltativo)

Miscela con il montalatte

145 kcal

COLLAGENE

90% proteine. Da bovini allevati al pascolo

Considera il collagene in polvere come un'integrazione proteica alla tua alimentazione. I nutrizionisti consigliano 15/20 grammi al giorno.

1 misurino Live Better = 4 grammi

Puoi aggiungerlo a qualsiasi alimento liquido: bevande, frittate, frullati, porridge, zuppe, impasto delle crêpes o dei pancakes, etc

Non è un problema se il collagene viene cotto

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

LATTE DI COCCO

La migliore alternativa vegetale al latte vaccino

Puoi utilizzare il latte di cocco come sostituto del latte vaccino quindi berlo in purezza, aggiungerlo a Chokkino, oppure nelle ricette dolci e nei frullati. Puoi anche usarlo per le ricette etniche tipo curry.

Per fare il latte di cocco considera queste proporzioni

Versa 100 ml di acqua bollente (equivale al livello 3XESPRESSO)
Adesso aggiungi il cocco per ottenere diverse intensità di sapore

LIGHT 1 misurino = 5 grammi = *33,5 kcal*

DELICATO 2 misurini = 10 grammi = *67 kcal*

MEDIO 3 misurini = 15 grammi = *100,5 kcal*

INTENSO 4 misurini = 20 grammi = *134 kcal*

CREMOSO 7 misurini = 35 grammi = *234,5 kcal*

Miscela con il montalatte

CREMINA 100% COCCO

Una vera coccola 100% naturale

Versa acqua bollente fino a metà del livello ESPRESSO

Aggiungi 6 o 7 misurini di latte di cocco

Miscela con il montalatte

201/234,5 kcal

Con acqua a livello ESPRESSO aggiungi 12/14 misurini di cocco

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

CHOKKO-LOVE

La cioccolata in stile Live Better: buona e sana!

Versione Original

2 misurini di cacao

4 misurini di latte di cocco

2 misurini di arrowroot

1 misurino eritritolo

200 ml acqua (livello 3XESPRESSO sul vasetto Chokkino equivale a 100 ml)

210 kcal

Versione Dark

3 misurini di cacao

2 misurini di arrowroot

1 misurini di eritritolo

Solo 95 kcal (meno di un vasetto di yogurt bianco!)

Procedimento

Mettere tutte le polveri in un pentolino antiaderente

Versare una piccola parte di acqua e mescolarla con le polveri fino a ottenere un composto privo di grumi. Aggiungere il resto dell'acqua lentamente continuando a mescolare affinché rimanga un composto omogeneo privo di grumi.

A fuoco medio portare a ebollizione continuando a mescolare di tanto in tanto.

Continuare la cottura mescolando fino alla consistenza desiderata

Se volete la ChokkoLove più o meno densa aumentate o diminuite la quantità di arrowroot

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

MAGIC POWDER

Una coccola con benefit!

Versa acqua bollente fino al livello espresso
Aggiungi 4 misurini di Magic Powder
Miscela

86 kcal

Consuma calda come bevanda
Metti in frigorifero per avere il budino, oppure in freezer per il gelato

Se hai i nostri stampini per gelato le quantità riportate sopra sono perfette per il singolo stampino. Altrimenti puoi anche provare con
Acqua bollente livello lungo
5 misurini di Magic Powder

107,5 kcal

Idee sfiziose

Prima di servire il budino Magic Powder puoi versare un piccolo strato di crema 100% cocco e poi guarnire con qualche pepita di Crunchy Cao al caramello salato

Se siamo in estate: puoi immergere il gelato Magic Powder nella Creamy Bliss al cocco oppure cocco e cacao e poi (quando la crema non si è ancora solidificata) appoggiarlo su un “letto” di Crunchy Cao. È spaziale!!!

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

VANILLA DREAM

Crema pasticciera o budino alla vaniglia chetogenico e low carb

Crema pasticciera calda

Versa acqua bollente fino al livello ESPRESSO

Aggiungi 5 misurini di Vanilla Dream

Miscela

Servi calda

Puoi aggiungere dei lamponi freschi, mirtilli, fragoline o fragole

80 kcal

Budino alla vaniglia

Versa acqua bollente fino al livello LUNGO

Aggiungi 4 misurini di Vanilla Dream

Miscela, versa in una ciotolina e metti in frigorifero

64 kcal

Idea sfiziosa

Puoi fare uno strato con Magic Powder budino, farlo solidificare in frigorifero e poi aggiungere uno strato di Vanilla Dream. Otterrai così un dessert bicolore!

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

SMART CRÊPES

Con farina d'avena germogliata senza glutine

3 misurini Smart Crêpes

50 ml acqua a temperatura ambiente (equivale a livello LUNGO su vasetto Chokkino)

57 kcal

Versa una piccola parte di acqua insieme alla polvere e miscela con una frusta fino a ottenere un composto senza grumi. Aggiungi il resto dell'acqua piano piano continuando a mescolare

Attendi 10 minuti

Scalda una padella e aggiungi ghee o olio di cocco (fuoco medio)

Mescola nuovamente il composto e versa una porzione in padella

Quando i bordi si alzano significa che il lato a contatto con la padella è cotto, gira la crêpes e lascia cuocere l'altro lato per circa 1 minuto o fino alla cottura che piace a te

Crêpes Complète

Quando giriamo la crepes aggiungere una o più fette di formaggio tipo groviera, una o più fette di prosciutto cotto e infine un uovo all'occhio di bue. Lasciare cuocere un minuto e servire

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

PORRIDGE

Per una colazione ricca di gusto

4 cucchiaini fiocchi di avena germogliati Live Better (40 g)

3 misurini di latte di cocco

Un pizzico di sale

200 ml acqua a temperatura ambiente (livello 3XESPRESSO equivale a 100 ml)

255 kcal

Mettere tutti gli ingredienti in un pentolino antiaderente

Cuocere fino alla consistenza desiderata

Dolcificare (facoltativo)

Potete anche aggiungere più acqua se desiderate per lasciarlo più “brodoso”

Se non amate il latte di cocco potete evitarlo e cuocere il porridge semplicemente nell’acqua e in questo caso si può anche consumare in versione salata: aggiungere olio e sale oppure soia

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

FLUFFY PANCAKES

Con farina di cocco. Adatti a dieta chetogenica e low-carb

4 misurini di Fluffy Pancakes

50 ml acqua a temperatura ambiente (livello LUNGO)

Mescolare e attendere 10 minuti

68 kcal versione Classic

65 kcal versione Dark

Se il composto fosse troppo “duro” aggiungere un pochino di acqua.
Deve risultare denso ma non gnocco

Scaldare una padella e ungere con ghee o olio di cocco

Formare uno o più pancakes

Coprire con un coperchio e fare cuocere a fuoco basso fino a quando la parte superiore risulta asciutta

Girare e fare cuocere senza coperchio ancora un paio di minuti sempre a fuoco basso

Banana Fluffy Pancakes

4 misurini di Fluffy Pancakes

50 ml acqua a temperatura ambiente (livello LUNGO)

Mescolare e attendere 10 minuti

In una ciotola a parte schiacciate mezza banana (circa 62 kcal) matura con la forchetta e passati i 10 minuti aggiungetela al composto preparato in precedenza

Cuocere come indicato sopra

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)

ALBUME IN POLVERE

La perfetta soluzione per non avanzare tuorli!

Per ottenere l'equivalente di X albumi freschi usa queste dosi

1 albume	28 ml acqua	1 misurino albume in polvere
2 albumi	56 ml acqua	2 misurini albume in polvere
3 albumi	87 ml acqua	3 misurini albume in polvere

Mettere la quantità di albume e acqua a temperatura ambiente in una ciotola

Mescolare

Attendere 10 minuti

Mescolare nuovamente

1 misurino albume in polvere = 4 grammi circa = *14,3 kcal*

Come avere le dosi che vi servono

Avete bisogno di 1 parte di albume e 7 parti di acqua

Facciamo un esempio: se una ricetta vi chiede 240 grammi di albumi dividete questo numero per 8

$240 \text{ g} : 8 = 30 \text{ g}$

Vi serviranno quindi 30 g di albume in polvere che equivale a 1 parte

E poi 7 parti di acqua:

$30 \text{ g} \times 7 = 210 \text{ g}$ o 210 ml

1 grammo di acqua equivale a 1 ml

Per accedere alla pagina prodotto sul sito clicca [qui](#)