

Biscotti ai ceci e Barrette ai ceci

Ingredienti (4 persone):

Biscotti

- 200 g ceci lessati
- 150 g farina di mandorle
- 30 g farina di riso
- 100 g malto d'orzo
- 50 ml succo di mela
- 30 ml olio di semi

Barrette

- 220 g ceci lessati ed essiccati
- 150 g di cioccolato fondente biologico
- 1 cucchiaio di olio EVO delicato
- 1 pizzico di fior di sale

Procedimento

PER I BISCOTTI:

Frulla i ceci fino ad ottenere una crema ben omogenea. In una ciotola, unisci tutti gli altri ingredienti, quindi la farina di mandorle, quella di riso, il malto d'orzo, l'olio di mais e il succo di mela. Amalgama bene tutti gli ingredienti e, con l'aiuto di un cucchiaino, prendi a poco a poco l'impasto per poi adagiarlo su una leccarda ricoperta di carta da forno o di un tappetino di silicone da forno (puoi anche utilizzare delle forme per dei mini-muffin, cuocendo l'impasto al loro interno). Preriscalda il forno e infornare a 175°C per circa 12 minuti.

PER LE BARRETTE:

Tosta i ceci per 50 minuti in forno girandoli ogni 10 minuti (oppure acquista i ceci già tostati). Sciogli il cioccolato a bagnomaria o microonde finché non raggiunge i 45°C. Togli il pentolino dall'acqua calda e mescola bene per riportare la temperatura a 32°C. In questo modo avrai temperato il cioccolato, che rimarrà lucido anche da solido. Incorpora i ceci tostati e mescola con una spatola. Versa il composto su una teglia ricoperta da carta da forno e livellalo. Lascia raffreddare le barrette proteiche di ceci con cioccolato fondente.

Metti la teglia in frigorifero per 1 ora per solidificare le barrette (va bene anche il congelatore). Togli il composto per formare le barrette proteiche di cioccolato e ceci.

Mug Cake al cioccolato

Ingredienti (4 persone):

- 180 g zucchero
- 160 g farina 00
- 50 ml olio di semi
- 2 uova intere
- 120 ml latte intero
- 70 g cioccolato al latte
- 40 g cacao amaro
- 4\6 g lievito per dolci

Procedimento

Sbatti uova e zucchero nella planetaria (o con il classico frullino munito di fruste) fino ad ottenere un composto bianco e spumoso.

Nel frattempo che le uova montano, setaccia e mescola la farina, il cioccolato amaro in polvere e il lievito.

Aggiungi le polveri a poco a poco al composto di uova e zucchero, alternando con il latte. Versa all'interno delle tazze, lasciando un paio di centimetri dal bordo della tazza.

Aggiungi il cioccolato spezzettato grossolanamente con le mani e cuoci nel microonde a 600W per 1\2 minuti.

Soffice di ricotta e mascarpone con frutta fresca e secca

Ingredienti (4 persone):

- 200 g ricotta vaccina
- 200 g mascarpone
- 100 g zucchero a velo
- 1 bacca di vaniglia
- 200 g frutta fresca esotica (mango, frutti di bosco)
- 200 g frutta secca (pistacchi, pinoli, mandorle)

Procedimento

Taglia la frutta formando una specie di macedonia.

Unisci la frutta secca e disponi tutto in quattro ciotoline.

In una bastardella o in una planetaria monta il mascarpone, la ricotta, i semi di vaniglia e lo zucchero. Riempi una sac-à-poche con bocchetta rigata e disponi la crema sopra la frutta.