

SEMIFREDDO AL CIOCCOLATO

È un dolce molto buono che unisce il buono del cioccolato, la consistenza della frutta secca e la dolcezza della frutta...Da provare!

Healthy perché?

È un dolce privo di glutine e privo di grassi animali (compresa chiaramente l'assenza di latte); essendo una ricetta "raw" presenta tutti i principi nutritivi degli ingredienti utilizzati; inoltre il cacao è indicato nei casi di depressione ed attacchi di panico, infatti lo si somministra sin dall'antichità.

Ingredienti

Per 2/3 coppette (600 g di prodotto circa):

- ✓ 3 banane ghiacciate (devono essere messe nel freezer almeno 8 ore prima)
- ✓ 1 cucchiaio colmo di cacao amaro crudo (si può usare anche quello normale ma perde sia di sapore che di principi nutritivi a causa della cottura)
- ✓ 2 fichi secchi (si possono anche usare due datteri)
- ✓ Acqua qb
- ✓ Una manciata di frutta a guscio per guarnire e abbellire la coppetta

Tempo necessario: 15 minuti

Costo: 5/6 €



Procedimento

Metti nel frullatore le banane, i fichi ed il cacao: frulla il tutto per un paio di minuti aggiungendo dell'acqua all'occorrenza. Se non vi piacciono i fichi sono facilmente sostituibili con i datteri. Disponi nelle coppette e guarnisci con frutta a piacere