



Questo è uno dei pasti per **IN FORMA-perdere peso nel modo giusto** a Colazione.

✔ Piatto Vegano - ✔ Gluten Free



Ciocolata di fagioli con nocciole intere

Crema spalmabile molto nutriente, con bassissimo contenuto di zuccheri, ricca di proteine vegetali.

Ricetta:

Ingredienti per la crema: 230 g di fagioli cannellini cotti, 60 g di cacao amaro in polvere,

40 gr di cioccolato fondente 80%, 100 g di xilitolo, 100 gr. di olio di cocco, 100 gr di latte di soia.

Preparazione: in un recipiente mettete i fagioli cannellini (se usate quelli in scatola ricordatevi di sciacquarli bene sotto l'acqua corrente), il cioccolato fondente e il cacao amaro, l'olio di cocco e il latte di soia; frullate il tutto fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Conservate in frigo. Per gustarla al meglio tirarla fuori dal frigo mezz'ora prima di consumarla.

La porzione per una persona è di 100 gr. (circa 3 cucchiari) di crema e 8-10 nocciole intere.

Abbinato con:



Caffe'

Il caffè stimola il sistema nervoso, facilita la digestione e accelera il transito intestinale.