



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

✔ Piatto Vegano - ✔ Gluten Free



## Cioccolata 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:



Caffè'

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