



CROSTATINE VEGAN CIOCCOLATO E FRAGOLE

Le crostatine vegan integrali al cioccolato sono un dessert semplice, sano e naturale. Quattro ingredienti: fiocchi di cereali, poca farina integrale, miele o sciroppo d'acero, e infine una tavoletta di cioccolato fondente. Perfette per utilizzare i cereali rimasti in dispensa, è una ricetta no-spreco buonissima con qualsiasi tipo di confettura o frutta.

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di fiocchi di cereali (in questa ricetta ho usato quelli di farro)
- 50 grammi di farina di frumento, integrale
- 100 grammi di cioccolato fondente 90%
- 50 grammi di sciroppo d'acero
- 200 grammi di fragole
- 100 grammi di confettura extra di fragole con 55% di frutta

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettete il cioccolato fondente a bagnomaria e sciogliete. Dividete i fiocchi di farro (o gli altri cereali in fiocchi) a metà. Frullate la prima metà finemente, a farina. Frullate la seconda metà più grossolanamente, senza polverizzarli. Aggiungete la farina integrale e mescolate.
- 2° Aggiungete il cioccolato fuso lasciato un po' intiepidire e amalgamate. Aggiungete anche lo sciroppo d'acero: l'impasto non deve sgranarsi ma rimanere denso.
- 3° Ottenete un panetto burroso e umido. Foderate i vostri stampi: se utilizzate stampi di silicone sarà molto semplice sfornare le crostatine, negli altri casi ungete o imburrate (burro di cocco, di mandorle) e infarinate (farina di mandorle o integrale) gli stampi, così che le crostatine escano dallo stampo facilmente. Infornate a 180° per 15 minuti o finché si scuriscono ulteriormente in superficie.
- 4° Tagliate la testa e dividete in due le fragole. Con un coltello molto affilato affettate la metà della fragola a fettine più sottili possibile. Con due dita afferrate le estremità della fragola e schiacciate delicatamente in modo da far slittare le fettine e ottenere una forma allungata.
- 5° Curvatela. Sforate le crostatine e farcitele con marmellata alla base. Inserite le fragole "curvate" creando una spirale su ogni crostatina.
- 6° Servite subito o conservate in frigo. La crostatina servita subito risulta croccante, mentre conservata in frigo in contenitore ermetico si ammorbidisce molto. Eccezionale il giorno dopo!
- 7° Servite subito o conservate in frigo. La crostatina servita subito risulta croccante, mentre conservata in frigo in contenitore ermetico si ammorbidisce molto. Eccezionale il giorno dopo!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (81 g)	% AR
ENERGIA	264 kcal	214 kcal	11 %
PROTEINE	5 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	38 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	17 g	14 g	15 %
LIPIDI	10 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	5 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	3 g	12 %
SODIO	7 mg	6 mg	0 %