5 ricette con il cioccolato fondente

Lasciati tentare!

Buone nuove: sì, il cioccolato lo puoi mangiare; sì, meglio se fondente; sì, gli "strappi alla regola" ogni tanto ci stanno.

Quante volte ti è capitato che, in momenti in cui ti sei sentito un po' giù, hai trovato conforto nel **cioccolato**? Ma allo stesso tempo ti sei sentito in colpa per aver ceduto troppo alla tentazione? Facciamo un po' di chiarezza, perché sul cioccolato si dice tutto e il contrario di tutto. Il cacao è un cibo ricco di flavonoidi che sono degli **antiossidanti**, in altre parole sono delle sostanze che ti aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare. Il "problema" si pone quando viene trasformato in cioccolato: cioè, quando la polvere di cacao è arricchita con zucchero e burro di cacao. Per fortuna la soluzione c'è ed è super golosa: il **cioccolato fondente, extra**! Solo il cioccolato extra fondente, cioè con una percentuale di cacao dal 70% in su (dall'**85%** è davvero perfetto!), ti offre tutte le proprietà benefiche del cacao e risolleva il morale nei "momenti difficili". È il modo migliore per fare uno strappo alla regola e per fare allo stesso tempo anche un po' del bene al tuo corpo.
Se una volta ogni tanto vuoi davvero cedere alla tentazione, gusta il cioccolato fondente in una golosa ricetta. Prendi ispirazione da quelle che ti proponiamo di seguito.

1. Barrette ai cereali, frutta secca e cioccolato

Per degli **spuntini sani**, scegli queste barrette perché non contengono zucchero, ma possiedono tanti nutrienti benefici per il tuo corpo: le fibre dei cereali integrali, i grassi "buoni" della frutta secca e gli antiossidanti delle bacche di Goji e del cioccolato fondente.

2. Crostatine alle pere e cioccolato

Un **dolce davvero super energetico** da concedersi ogni tanto, magari in vista di un'occasione speciale (San Valentino è alle porte!).

3. Éclair alla banana e cioccolato

Il tradizionale pasticcino francese viene reinterpretato in chiave light perché **senza burro e senza zucchero**. E la dolcezza? Viene mantenuta grazie alla banana, un frutto naturalmente dolce, e alla bevanda di mandorle.

4. Tris di tartufini all'avocado

Ecco qui un altro dolce senza zucchero. Ma **come fanno questi tartufini a essere dolci?** Bevanda di riso + datteri = il gioco è fatto!

5. Biscotti ai fiocchi di avena e cioccolato

Molte persone, per rilassarsi, amano cucinare. Perché non provare? Puoi cominciare con la preparazione di questi **biscotti integrali**. Quando li sfornerai e sentirai il loro dolce aroma, vedrai come ti sentirai soddisfatto!