

Biscotti di fagioli al cioccolato

Biscotti di fagioli al cioccolato: una nuova ricetta dolce da provare per colazione o merenda.



Hai mai preparato i **biscotti con i fagioli**? È arrivato il momento di provare. La ricetta che ti proponiamo oggi è stata ideata e preparata da Emanuela Caorsi per te. Si tratta dei **biscotti di fagioli al cioccolato, vegani e senza glutine**. Sono perfetti da gustare a **colazione**, soprattutto se inzuppati nel latte o in una bevanda calda. La ricetta prevede l'utilizzo delle **nocciole**, ma, se preferisci, puoi sostituirle con dei **semi di girasole** o **altra frutta secca**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti

per 9-10 biscotti

1 lattina di fagioli cannellini Bio, Logico Despar

1 tazza di caffè espresso - facoltativo

25 g di cacao amaro in polvere

50 g di zucchero di cocco o zucchero di canna integrale

80 g di datteri denocciolati

50 g di nocciole non tostate

50 g di nocciole tostate

40 g di gocce di cioccolato

Procedimento

1. Accendi il forno a 160 °C statico e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In un tritatutto trita le nocciole non tostate riducendole in farina. Tieni da parte.
3. Scola i fagioli cannellini e sciacquali bene sotto acqua corrente. Mettili nel tritatutto insieme all'espresso, ai datteri e frulla fino a ottenere una crema.
4. Aggiungi lo zucchero, il cacao e frulla nuovamente.
5. Trasferisci l'impasto in una ciotola capiente, aggiungi le nocciole ridotte in farina e incorporale con una spatola o un cucchiaio. Aggiungi le gocce di cioccolato e le nocciole tostate tritate grossolanamente al coltello o in un mortaio. Incorporali all'impasto.
6. Preleva un cucchiaio scarso di impasto, forma una pallina tra le mani e disponila sulla carta da forno. Appiattiscila con le mani. Continua fino a quando avrai terminato l'impasto.
7. Inforna per 30 minuti. Lascia raffreddare prima di riporli in un contenitore a tenuta ermetica.