

Crema al cioccolato e ceci con biscotti di frolla

Ceci e cioccolato: l'abbinamento ideale per rendere golosi i legumi...anche per i più piccoli!



Far assaggiare i **legumi ai bambini** sembra un'impresa impossibile? Prova a trasformarli in un piatto goloso, accompagnato da **semplici biscotti di frolla** per una merenda davvero super!

Rendi ancora più speciali le tue merende facendoti aiutare dal tuo bambino nella preparazione: può pesare gli ingredienti, rompere le uova, impastare la frolla o ritagliare i biscotti con le formine.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 10 biscotti)

250 g di ceci cotti Despar Scelta Verde Bio,Logico

20 g di cacao amaro Despar

3 datteri morbidi denocciolati

1 cucchiaio di farina di mandorle

Latte intero tiepido (o bevanda vegetale) q.b.

Per i biscotti (10 circa)

480 g di farina tipo 2 o integrale

150 g di zucchero

120 g di olio extra vergine di oliva delicato

3 uova

12 g di lievito istantaneo per dolci

Buccia grattugiata di mezzo limone

Preparazione

1. Prepara la base dei biscotti: rompi le uova in una ciotola, aggiungi lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, l'olio e il lievito.

2. Con una forchetta inizia a mescolare gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio, senza grumi. Aggiungi poco a poco la farina, continuando a mescolare con la forchetta e, quando il composto inizierà a diventare più denso, impasta con le mani. Al termine l'impasto dovrà essere sodo e non appiccicoso.

3. Stendi l'impasto e taglialo con delle formine tagliabiscotti. Ricava i biscotti e disponili su una teglia rivestita con carta forno. Cuoci a 170 °C per circa 15 minuti.

4. Frulla insieme i ceci, i datteri, il cacao amaro, la farina di mandorle, poi aggiungi a poco a poco il latte tiepido, fino a ottenere una crema densa e liscia.

5. Servi la crema al cioccolato e ceci con i biscotti.