

Breakfast bowl al cioccolato




VALRHONA
Imaginons le meilleur du chocolat®



Breakfast bowl al cioccolato

UNA RICETTA ORIGINALE DI *l'École Gourmet Valrhona*

Ricetta calcolata per 2 breakfast bowls

Difficoltà



Da preparare il giorno prima:

"Latte" di frutta secca
Granola

Da preparare il giorno stesso:

Preparazione della frutta
fresca
Assemblaggio

Utensili utilizzati:

Frullatore

"LATTE" DI FRUTTA SECCA

Tempo di preparazione: 5 + 5 minuti

Tempo di ammollo: 8 ore

30 g Mandorle intere
20 g Anacardi
1 Baccello di vaniglia
NOROHY
200 g Acqua
4 Datteri secchi

In un recipiente, unire l'acqua, le mandorle, gli anacardi e i semi del baccello di vaniglia. Lasciare in ammollo per almeno 8 ore in frigorifero. Nella ciotola del frullatore unire i datteri e la frutta secca in ammollo (compresa l'acqua di ammollo). Mixare, quindi filtrare il composto. Conservare i pezzi di frutta secca rimanenti sul fondo del setaccio e infornarli a 160°C per 15 minuti per farli asciugare. Conservare la polvere ottenuta. Conservare il "latte" in frigorifero.

È possibile sostituire le mandorle intere con nocciole o noci nelle stesse proporzioni.

GRANOLA

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

60 g Polvere di frutta secca
essiccata messa
da parte nella fase
precedente
30 g Mirtillo rosso
10 g Semi di chia
50 g Fiocchi di avena
50 g Miele
1 bustina **Perle croccanti miste**

In un recipiente, mescolare il miele, la frutta secca in polvere, i mirtilli rossi, i semi di chia e i fiocchi d'avena. Stendere su una teglia precedentemente rivestita con carta da forno e infornare a 160°C per 10 minuti.

Lasciar raffreddare completamente e aggiungere le **perle croccanti miste**.

È possibile aumentare le dosi della ricetta per ottenere una maggiore quantità di granola. Può essere conservato perfettamente per 4/5 giorni in un barattolo.

Breakfast bowl al cioccolato

(sequito)

MONTAGGIO

Tempo di preparazione: 10 minuti

Frutta fresca a scelta

Granola

“Latte” di frutta secca

Preparare la frutta fresca di stagione. A seconda della vostra scelta, lavare, sbucciare, tagliare... In un piatto fondo, disporre la granola e poi la frutta. Al momento della degustazione, versare il “latte” di frutta secca.

Il consiglio del maestro pasticciere

Per aggiungere un tocco di cioccolato, grattugiare una tavoletta biologica **ORIANO 60%** sulla preparazione con un pelaverdure.

Consiglio nutrizionale

I semi di chia sono ricchi di fibre e omega 3 e 6. Gli anacardi aiutano a combattere il diabete e il colesterolo. La mandorla è ricca di proteine vegetali. Il cioccolato è ricco di magnesio. Questo breakfast bowl è una colazione vegetale perfetta che fornisce tutti i nutrienti per iniziare bene la giornata.