

Barrette prugne e cioccolato

Preparazione dolce da 12 blocchi



Ingredienti

- gr. 80 Farina lupino (3 P - 3 e ½ C - 2 G)
- gr. 112 Prugne denocciate (7 e ½ C)
- gr. 160 Ricotta magra (2 P - 2 G)
- gr. 190 Linessa spalmabile (3 P - 1 C)
- gr. 30 Cacao amaro in polvere Perugina (2G)
- gr. 36 Cioccolato Lineorel senza zucchero (4 G)
- n. 2 uova intere (2 P - 2G)
- n. 4 Albumi (2P)
- 2,5 cucchiaini TIC
- n. 2 fiale aroma mandorla

Preparazione

Accendere il forno a 150/160°.

In una ciotola, sbattere le uova intere con gli albumi. Aggiungere la ricotta, la Linessa, l'aroma alle mandorle ed il TIC. Amalgamare bene.

Con un coltello, tagliare a pezzetti le prugne secche ed il cioccolato e versarli in un'altra ciotola insieme con la farina ed il cacao amaro in polvere Perugina. Mescolare bene.

Versare a pioggia gli ingredienti secchi sopra quelli liquidi. Incorporare bene e versare l'impasto in uno stampo da 12 barrette.

Infernare in forno preriscaldato a 150/160° per circa 25 minuti. (Fare la prova stecchino).

Lasciare in forno semi-aperto per altri 5 minuti.

Togliere dal forno e fare raffreddare su una gratella.

Note

Il formaggio Linessa è reperibile presso il supermercato Lidl.

Il cioccolato Lineorel può essere sostituito con il cioccolato senza zucchero Perugina.

L'aroma alle mandorle ed il TIC vanno dosati secondo i propri gusti.

Le barrette possono essere congelate.

Adatte per lo spuntino fuori casa.

La farina di lupino usata è quella del Molino Bongiovanni con i seguenti valori nutrizionali per gr. 100 di prodotto:

- Proteine gr. 25,4
- Carboidrati gr. 39,7
- Grassi gr. 7,7

Preparazione dolce da 6 blocchi

Ingredienti

Versione 1

- gr. 39 farina di farro (3C)
- gr. 45 prugne secche denocciolate (3C)
- gr. 12 cacao magro amaro in polvere (1/2G)
- gr. 18 cioccolato fondente Lineorel senza zucchero (*) (2G)
- gr. 80 ricotta magra (1P - 1G)
- gr. 48 Linessa spalmabile (3/4P)
- n. 1 uovo intero (1P - 1G)
- n. 2 albumi (1P)
- gr. 18 proteine in polvere al 90% (2e1/4P)
- gr. 8 mandorle tritate (1e1/2G)
- 1 cucchiaino TIC
- 1 fialetta aroma mandorla

Versione 2

- gr. 40 farina di soia (2P - 1C - 2G)
- gr. 26 farina di farro (2C)
- gr. 45 prugne secche denocciolate (3C)
- gr. 12 cacao magro amaro in polvere (1/2G)
- gr. 18 cioccolato fondente Lineorel senza zucchero (*) (2G)
- gr. 40 ricotta magra (1/2P - 1/2G)
- gr. 95 Linessa spalmabile (1e1/2P)
- n. 1 uovo intero (1P - 1G)
- n. 2 albumi (1P)
- 1 e 1/2 cucchiaini TIC
- 1 fialetta aroma mandorle

Preparazione

In una ciotola, sbattere l'uovo con gli albumi. Aggiungere la ricotta, la Linessa, l'aroma alle mandorle ed il TIC. Amalgamare bene.

Con un coltello, tagliare a pezzetti le prugne secche ed il cioccolato e versarli in un'altra ciotola insieme con la farina ed il cacao magro amaro in polvere; per la sola versione 1, anche le mandorle e le proteine.

Mescolare bene.

Versare a pioggia gli ingredienti secchi sopra quelli liquidi. Incorporare bene e versare l'impasto in uno stampo da 6 barrette.

Infornare in forno preriscaldato a 160° per circa 25 minuti. (Fare la prova stecchino). Lasciare in forno semi-aperto per altri 5 minuti. Togliere dal forno e fare raffreddare su una gratella.

Note

Sono le stesse della preparazione da 12 blocchi.