

Cuore nero al kiwi e cioccolato

(Preparazione dolce da 6 blocchi)



Ingredienti

- gr. 70 farina di lupino (2 e ½P – 3C – 2G)
- gr. 37 cacao magro amaro in polvere (1 e ½G)
- gr. 200 kiwi sbucciati (2C)
- n. 2 cucchiaini caffè liofilizzato decaffeinato
- n. 1 bustina lievito per dolci
- ml. 40 latte parz. scremato
- ml. 40 acqua naturale
- n. 4 albumi (2P)
- un pizzico di sale
- gr. 120 ricotta magra (1 e ½ P – 1 e ½ G)
- n. 2 cucchiaini TIC
- gr. 14 gocce cioccolato Perugina (1C – 1G)

Preparazione

Portare il forno a 170°.

In una ciotola, miscelare la farina con il cacao magro amaro, il caffè liofilizzato ed il lievito.

Frullare i kiwi con ml. 40 di latte parzialmente scremato e ml. 40 di acqua naturale.

In una ciotola capiente, miscelare il frullato di kiwi con la ricotta, un albume ed il TIC a piacere.

Versare a pioggia gli ingredienti solidi sopra quelli liquidi e stemperare bene.

Montare a neve gli altri 3 albumi con un pizzico di sale ed incorporarli all'impasto, mescolando delicatamente, dal basso verso l'alto per non smontarli.

Versare il tutto in uno stampo a forma di cuore, (se si desidera ottenere il risultato della foto) oppure in altro stampo (preferibilmente al silicone).

Distribuire uniformemente le gocce di cioccolato sopra l'impasto.

Infornare a 170° per circa 45/50 minuti. Fare la prova stecchino.

Note

Volendo, si può aggiungere all'impasto ½ fialetta di rum od altro aroma a piacere.

Un blocco è adatto come spuntino.

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