

# Mousse con cioccolato, ceci e nocciole

## Di Cosa Abbiamo Bisogno

### Ingredienti

- 100g di ceci cotti
- 40g di nocciole tostate
- 5g di cacao amaro
- 60g di stevia (o eritritolo o sciroppo d'agave)
- 2 cucchiari di latte di soya o acqua
- 1/2 tazzina di caffè
- 1 spolverata di cannella

### Attrezzi

- Coppetta da gelato
- Cucciaio o spatola da dolci
- Robot da cucina tritatutto

### Difficoltà

Bassa

### Tempo

5 minuti



# Step 1:

**Procurati un robot elettrico.**

ti servirà per tritare le nocciole e amalgamare gli altri ingredienti.



## Step 2:

### Fai passare le nocciole in padella

Come prima cosa fai passare le nocciole in padella per far sprigionare tutto il loro gusto.







## Step 3:

### Passale nel mixer

frullare le nocciole fino a ridurle in pasta,fermandovi ogni tanto per far riposare l'elettrodomestico.Ci vorrà qualche minuto.Inserire poi i ceci..





## Step 4:

### **Unire il latte di soya**

aggiungi due cucchiaini di latte di soya o in alternativa due cucchiaini di acqua





## Step 5:

### **Aggiungi il cacao e la stevia**

Aggiungi il cacao amaro e la stevia; al posto della stevia puoi anche usare dei datteri, eritritolo o sciroppo d'agave





## Step 6:

... **mezza tazzina di caffè e cannella**

non è obbligatorio e puoi eventualmente usare anche quello dec. anche la cannella se non ti piace non usarla.





## Step 7:

**Et voilà le résultat**

la tentazione di affondare il cucchiaino nel frullatore sarà fortissima :)







**GUARDA ORA IL TUTORIAL**

Buona visione!