



Dessert al Burro di Arachidi e Cioccolato – Dolci Vegan

Stamattina stavo preparando *un gustosissimo dessert al burro di arachidi e cioccolato*, quando improvvisamente mi sono chiesta *chi potesse aver avuto la brillante idea di produrre un prodotto così cremoso*, saporito ed invitato come il burro di arachidi. Quindi, mi sono fiondata al computer per cercare informazioni a riguardo e ho scoperto una cosa molto interessante: non ci sono fonti certe, ma la *paternità di questo prodotto è attribuita ad un dottore di St.Loius*, il quale lo creò come sostituto nutriente e proteico per i pazienti anziani, i cui denti erano troppo deboli per masticare la carne.

Dessert proteico..

Amo la cucina anche per questo, per il fatto che non si limita all'assemblaggio di ingredienti per soddisfare la nostra fame, ma è legata agli aspetti più svariati della realtà, alla cultura e alla storia di ognuno di noi. **Il burro di arachidi è infatti un alimento ricco di proteine**, valido alleato nell'alimentazione vegan e contiene molte sostanze benefiche, tra cui alcune che contribuiscono al rilascio di serotina, un neurotrasmettitore in grado di calmare e contrastare patologie come la depressione.

La ricetta che vi propongo oggi fonde gli aspetti nutritivi di questo ingrediente al gusto e ai benefici del cioccolato fondente, un'unione in grado di migliorare la giornata a grandi e piccini.

Affondiamo il cucchiaino in questo bicchiere colmo di emozioni e bontà!





Dessert al Burro di Arachidi e Cioccolato



Print
Prep time
10 mins
Cook time
7 mins
Total time
17 mins

Serves: 4

Ingredienti

Per il Gelato

- 8 banane
- 30 ml di Sciroppo d'Acero
- 2 cucchiaini di Burro di Arachidi
- 2 cucchiaini di Yogurt di Soia al naturale

Per la crema

- 2-3 cucchiaini di Latte vegetale
- 200 g di Cioccolato Fondente Vegan
- 30 ml di Sciroppo D' Agave
- 1 pizzico di Curcuma

Procedimento

1. Sbuccia e taglia le banane grossolanamente, poi ponile in un contenitore chiuso ermeticamente e congelale per circa 2 ore. Trasferisci le banane e lo yogurt in un mixer da cucina e frullale fino ad ottenere un composto cremoso e liscio. Incorpora lo sciroppo d' acero e il burro di arachidi e frulla per un altro minuto, poi trasferisci il composto in un contenitore e fallo riposare nel congelatore per circa 10 min.
2. Sciogli a bagnomaria il cioccolato fatto a pezzetti, aggiungi l'agave, il latte e la curcuma.
3. Cuoci a fuoco medio basso, in modo tale che il cioccolato si sciolga e si incorpori agli altri ingredienti, fino a renderli cremosi e omogenei, girando regolarmente con una spatola per circa 6-7 minuti.
4. Prendi il gelato dal congelatore e dividilo uniformemente in quattro bicchieri e versa sopra la crema al cioccolato calda. Riponi i bicchieri in frigo per circa 10 min. Servi.

Notes

Servi con noci tritate, semi di lino o panna vegetale montata.



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane



Prodotti VEGANO BIO Consigliati



Panna Vegetale da
Montare



Semi di Lino Raw



Scioppo D'Agave Raw