



Toffifee Vegan – Dolci facili veloci e sani di Natureat

I Toffifee vegan sono dei piccoli cioccolatini con un irresistibile cuore di nocciola croccante, perfetti da regalare alle persone che amiamo o da far sciogliere in bocca per vivere un attimo di pura dolcezza. La mia versione di questa ricetta si ispira a delle caramelle tedesche che mangiavo da bambina, quando con i miei genitori passavo le vacanze natalizie in Germania, in una piccola città dove vivono i miei zii. Sono anni che non mangio quelle caramelle, ma qualche giorno fa mi sono venute in mente e la mia creatività si è subito attivata per crearne un'alternativa semplice, cruelty-free e genuina.

Ingredienti semplici e genuini

Infatti, *gli ingredienti utilizzati per preparare questi Toffifee sono ricchi di benefici* per il nostro organismo, a differenza di quelli originali che sono pieni di zuccheri e derivati animali: *l'olio di cocco* aumenta il senso di sazietà e accelera il metabolismo, ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche; il *cioccolato fondente* ha capacità antidepressive, riduce lo stress e migliora la concentrazione; *il burro di mandorle* è energizzante ed è una fonte di acidi grassi monoinsaturi e vitamine, tra cui la vitamina E che è in grado di mantenere la pelle giovane e sana.

Una ricetta dolce, gustosa, facile da realizzare e genuina: il mondo vegan non è forse il paradiso?



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane





Toffifee Vegan



Print

Prep time

15 mins

Cook time

5 mins

Total time

20 mins

Author: Natureat

Serves: 16

Ingredienti

- 80 ml di Latte di Cocco in lattina
- 60 g di Zucchero di Cocco
- 40 ml di Olio di Cocco
- 2 $\frac{1}{2}$ cucchiaini di Burro di Mandorle
- 35 g di Cioccolato Fondente
- Noccioline q.b.

Procedimento

1. In un pentolino, poni il latte di cocco (dovrai utilizzare la parte solida), lo zucchero di cocco e l'olio di cocco, mescola e cuoci a fiamma medio-bassa, portando ad ebollizione. Fai cuocere per un altro minuto, poi togli il pentolino dal fuoco, aggiungi il burro di mandorle e mescola, fino a formare un composto omogeneo.
2. Trasferisci il composto negli stampini in silicone e aggiungi in ciascuno una nocciolina intera, poi fai

riposare in frigo per almeno 30 minuti.

3. Sciogli il cioccolato a bagnomaria e aggiungine uno strano su ogni Toffifee, aiutandoti con un cucchiaino per formare un piccolo disco. Fai riposare in frigo per altre due ore o fino a quando vorrai servirli.

Notes

Tirali fuori dal frigo circa 2-3 minuti prima di servirli.

Puoi sostituire il burro di mandorle con quello di arachidi.

Puoi tostare le nocciole, per avere un risultato più sfizioso.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD