

Il “Soldino” (versione Proteica Low Carb)

Che ricordi e che nostalgia. La merendina “Soldino” della Mulino Bianco ha segnato credo l’infanzia di molti di noi fra gli anni ’80 e ’90. Pertanto, con il pensiero rivolto al passato ho voluto provare una versione proteica e low carb, ideale per chi fa sport oppure segue una dieta. Sicuramente gli zuccheri in questa ricetta sono sostituiti da quelli naturali della frutta, la banana e la mela per l’appunto. Il cacao, il latte di cocco, il cioccolato fondente >90%, il caffè e lo sciroppo d’acero racchiudono questa strepitosa e memorabile merendina ideale per tutti, grandi e piccini.

Per la decorazione finale, purtroppo essendo sprovvisto di monetine di cioccolato, ho utilizzato uno stampo per bottoni in silicone. Non è proprio un soldino, ma ad ogni modo rende proprio l’idea della merendina tanto amata.

Ingredienti:

Per la pasta biscotto:

- 2 uova intere
- 150 gr di albume d’uovo
- 100 gr di yogurt greco 0%
- 120 gr di banana matura
- 20 gr di farina di cocco fine
- 50 gr di farina d’avena fine (l’istantanea va altrettanto bene)
- 1 cucchiaino di estratto naturale di vaniglia (oppure una bustina di vanillina)
- 2 gr di lievito per dolci

Per la farcitura:

- 100 gr di polpa di mele (senza zuccheri aggiunti)

- 20 gr di cacao amaro in polvere

Per la glassatura:

- 20 gr di cioccolato fondente min. > 90% cacao
- 30 gr di cacao amaro in polvere
- 30 gr di caffè amaro
- 30 gr di sciroppo d'acero
- 40 gr di latte di cocco

Preparazione:

Per prima cosa preparate la pasta biscotto. In un frullatore inserite le uova, gli albumi, la banana tagliata a tronchetti e lo yogurt. Frullate il tutto.



Ora aggiungeteci la farina di cocco, quella d'avena, l'aroma (o la bustina di vanillina) e il lievito e frullate per pochi secondi.



Prendete una teglia quadrata o rettangolare del diametro di almeno 20-22 cm, rivestitela con della carta forno e versateci il composto.



Cuocete la pasta biscotto in forno statico e preriscaldato a 180° C per circa 15 minuti. Lasciatela raffreddare.



Una volta raffreddata potete tagliarla in quadretti. Tendenzialmente dovrete ottenere circa 4-6 merendine (quindi almeno 8 o 12 quadretti che poi andranno sovrapposti)

Preparate la farcia. In una ciotola mescolate ed amalgamate il cacao con la polpa di mele.



Cospargetene un poco su di un quadretto e chiudete con un altro. Procedete per tutte.



Preparate la glassa al cioccolato. In una ciotola versate il cioccolato fondente sciolto, aggiungeteci il latte di cocco (caldo), il cacao amaro, il caffè amaro e lo sciroppo d'acero e mescolate per bene in maniera tale che non rimangano grumi

ed il tutto risulterà ben amalgamato.

Versate la glassa sopra i Soldini e fatela scendere anche lungo i bordi. Aiutatevi con una spatola o coltello non dentato a distribuirla uniformemente.



Mettete i Soldini nel frigorifero e tirateli fuori quando è il momento di servire.

Mmmh, deliziosi.

Charles