Fit Snickers (dietetici e senza zucchero)

Perché rinunciare al dolce quando possiamo realizzare uno strepitoso snack proteico e soprattutto con pochi grassi saturi e senza lo zucchero? Per chi ama lo Snicker questa ricetta si avvicina tantissimo al gusto e alla consistenza della barretta originale. Con le dosi indicate potete ottenere circa 10 barrette. Ricordo che per il cioccolato di utilizzare quello fondente al 60% senza zuccheri aggiunti (nel mio caso mi trovo molto bene con quelli della Otto Chocolates).



Ingredienti:

- 250 gr di datteri snocciolati
- 2 cucchiai di burro di arachidi (100% arachidi)
- 75 gr di farina d'Avena (fine)
- arachidi oppure noci già sgusciate (q.b. per la copertura)
- 1 cucchiaino di estratto aroma vaniglia

Per la copertura:

- 250 gr di cioccolato fondente al 60% senza zuccheri aggiunti (oppure potete utilizzare 125 gr di quello al latte ma sempre senza zuccheri aggiunti + 125 gr di quello fondente).

Preparazione:

Per prima cosa mettete i datteri in ammollo in acqua calda per 30 minuti.

Scolateli e versateli in un mixer ed aggiungeteci il burro di arachidi e la vaniglia. Azionate la macchina fino ad ottenere un composto omogeneo.



A questo punto trasferite il composto ottenuto in un’altra ciotola.



Prelevate un quarto del composto ottenuto e riversatelo nel mixer ed aggiungeteci la farina d’Avena. Azionate nuovamente

la macchina fino ad ottenere quella che sarà la base dello Snicker.



Prendete uno stampo non troppo grande rettangolare o quadrato, meglio se in silicone, e versateci il composto per la base. Compattatela bene per uniformarla e senza creare buchi.



Spalmateci sopra il composto restante di datteri e burro di arachidi e livellate.



Inseriteci gli arachidi o le noci (nel mio caso ho utilizzato quest’ultime in quanto ne ero sprovvisto ma con gli arachidi il gusto sarà decisamente più intenso).



A questo punto mettere lo stampo nel freezer ed attendete 20 minuti. Nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagnomaria o nel microonde.

Riprendete lo stampo dal freezer, togliete il composto dallo stampo e tagliatelo in rettangolini. Versate e girate delicatamente nel cioccolato fuso un rettangolino alla volta ed adagiatelo su un foglio di carta forno. Procedete allo stesso molto per i restanti.

Una volta che il cioccolato si sarà indurito gli Snickers saranno pronti per essere divorati.



“Strabuoniiiii”

Alla prossima golosissima ricetta,
Charles