

Palline proteiche al cioccolato nel video tutorial



Piccole, ma potenti! Le protein balls sono deliziose bombe energetiche per uno spuntino dai preziosi nutrienti, come avena, datteri, noci & co.

Le palline proteiche sono un'alternativa più sana a biscotti, cioccolato al latte e simili quando si ha fame tra un pasto e l'altro o quando si ha un calo di energia nel pomeriggio. Sono veloci da preparare perché non devono essere cotte o informate, ma solo mescolate. Poiché l'impasto è un po' duro, il processo di miscelazione richiede un po' di pazienza. Rigirare di tanto in tanto il composto con un cucchiaino, naturalmente con il frullatore spento.

A chi piace ancor più sano, può aggiungere del cacao in polvere al posto del cioccolato. Per ottenere la giusta consistenza, è necessario regolare la quantità degli altri ingredienti: se l'impasto è troppo umido, aggiungere altri ingredienti secchi, se è troppo secco, aggiungere altro olio o latte. Si possono, inoltre, aggiungere delle spezie a proprio gusto, scambiare qualche ingrediente o lasciarle, addirittura, via uno. L'a

- 50 g di fiocchi d'avena
- 50 g di nocciole
- 50 g di semi di girasole
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di cardamomo e $\frac{1}{4}$ di cannella in polvere
- 1 pizzico di chiodi di garofano in polvere o $\frac{1}{2}$ chiodo di garofano
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale
- 110 g di datteri Medjool
- 25 g di purea di mandorle o anacardi
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di olio di cocco
- 1 cucchiaio di latte d'avena
- 45 g di cioccolato fondente con almeno il 70% di cacao, tritato finemente
- 50 g di cocco grattugiato

1. Mescolare nel frullatore tutti gli ingredienti secchi fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungere i restanti ingredienti, tranne il cocco grattugiato e il cioccolato, continuando a mescolare fino a formare un composto

appiccicoso.

2. Aggiungere il cioccolato tritato e mescolare di nuovo il tutto.

Attenzione: se il motore del frullatore è un po' debole, è meglio sciogliere il cioccolato a bagnomaria prima di mescolarlo. In questo caso, però, l'impasto deve essere poi raffreddato in frigorifero per un'ora prima di essere modellato.

3. Formare delle palline di 40 g ciascuna, passarle nel cocco grattugiato, metterle su un piatto e lasciarle raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.
4. Le palline si conservano in frigorifero per una settimana.

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti