

Cups di granola con burro di arachidi, banana e cioccolato



Le coppette di granola sono ricche di buoni ingredienti. La farina d'avena e il burro di arachidi contengono proteine vegetali, mentre la banana e il cioccolato fondente forniscono magnesio. La giusta combinazione per un buon inizio di giornata o per una ricarica nel pomeriggio. Queste coppette sono ideali come meal prep, in quanto sono facili da preparare in anticipo, da conservare in freezer e da scongelare all'occorrenza.

Importante: lo sciroppo di riso non deve essere sostituito con altri dolcificanti come il miele o lo sciroppo d'agave, altrimenti le cups saranno troppo dolci.

- 250 g di muesli croccante
- 70 g di sciroppo di riso
- 100 g di burro di arachidi
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di pasta di vaniglia
- Un po' di marmellata a scelta
- $\frac{3}{4}$ di banana piccola, tagliata a fettine sottili
- 70 g di cioccolato fondente
- Alcune arachidi salate tritate per guarnire, facoltative
- Stampini per muffin in silicone

1. Macinare brevemente il muesli in un frullatore finché non ci sono più grossi pezzi. Aggiungere lo sciroppo di riso e mescolare.
2. Suddividere il composto tra 10 stampini per muffin, formare una coppetta con le dita e premere con forza.
3. Mescolare il burro di arachidi con lo sciroppo d'acero e la pasta di vaniglia.
4. Spalmare un cucchiaino di marmellata sulla base delle coppette, disporvi sopra le fette di banana e versarvi sopra il composto di burro di arachidi.
5. Lasciare raffreddare le coppette nel congelatore mentre il cioccolato si scioglie.
6. Sciogliere lentamente il cioccolato a bagnomaria e distribuirlo sulle coppette con un cucchiaio.
7. Se si desidera, guarnire con arachidi tritate.

Tempo di preparazione : circa 1 ora