

# Cioccolatini fondenti ripieni di crema di avena e mandorle tostate



di Rodi Roșcata | 09 gen 2019

Preparare dei cioccolatini fondenti ripieni a casa è facile: prendi un buon cioccolato fondente, uno stampo in silicone e scegli il ripieno che più ti piace.

Tutti amano il cioccolato, ma niente batte il gusto di una ricca ricetta di **cioccolatini sani, fatti in casa**. Saresti sorpresa di quanto sia facile creare dei meravigliosi **cioccolatini fondenti ripieni di crema di avena e mandorle tostate**. In più, puoi usare i tuoi ingredienti preferiti per creare dei dolcetti particolari che si sciolgono in bocca.



Per creare dei cioccolatini deliziosi e sani, ti consiglio di usare un buon **cioccolato fondente**, con almeno 75% cacao. Come ben sai, il cioccolato con almeno 70% cacao **migliora l'umore**, la memoria, riduce lo stress e fortifica il sistema immunitario.

Come ripieno per i miei dolcetti ho scelto la **crema di avena e albumi**. In questo modo, oltre ai grassi e ai carboidrati, un cioccolatino ha anche una buona quantità di proteine. Per la ricetta ho usato la **farina di avena aromatizzata** al gusto burro di arachidi, quindi non ho aggiunto alcun altro dolcificante. Se usi la farina normale, o la farina di riso per dei **cioccolatini gluten free**, aggiungi poco miele o altro dolcificante a piacere.



Come ripieno per i cioccolatini puoi usare anche del semplice **burro di frutta secca**, della frutta fresca o della **marmellata senza zucchero**. Per un tocco croccante aggiungi mandorle, noci, pistacchio, nocciole, chicchi di caffè e, per un sapore ancora più delizioso, tosta leggermente nella padella o nel forno. Puoi conservare i cioccolatini nel frigorifero, chiusi in una latta con coperchio.

Le dosi indicate nella ricetta sono per 15 cioccolatini, circa 50 kcal per uno, di cui: 2,5 g carboidrati, 3,6 g grassi e 1,4 g grassi (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Ecco la ricetta.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

Multiplo

### Categoria

Pasticcini e biscotti

### Preparazione

20 minuti

**Cottura**  
10 minuti

**Tempo totale**  
30 minuti

**Dosi**  
15 cioccolatini

## Ingredienti

**Cioccolato fondente 75%**  
100 grammi

**Albume d'uovo**  
70 grammi

**Farina di avena aromatizzata**  
20 grammi

**Acqua**  
30 ml

**Mandorle tostate**  
10

## Preparazione

1. In un pentolino unisci l'albume con l'acqua e la farina di avena aromatizzata. Amalgama bene e metti a cuocere a fiamma dolce. Mescola con la frusta fino a che si addensa. Lascia raffreddare molto bene e trasferisci in un sac à poche senza beccuccio.
2. Spezza il cioccolato e fai sciogliere a bagnomaria.
3. Versa nello stampo e distribuisci in modo che copra bene tutti i lati. Capovolgi lo stampo per far colare il cioccolato in eccesso. Metti lo stampo nel congelatore fino a che il cioccolato diventa solido (circa 10 minuti). Sciogli di nuovo il cioccolato avanzato a bagnomaria e versa nello stampo. Distribuisci in modo uniforme e fai colare il cioccolato in eccesso. Metti nel frigorifero per altri 10 minuti.
4. Riempi tutti i cioccolatini con la crema di avena, aggiungi dei pezzetti di mandorle tostate tritate grossolanamente e livella con un cucchiaino. Metti nel congelatore per 20 minuti.
5. In fine, sciogli il cioccolato avanzato e con l'aiuto di un cucchiaino copri la crema con uno strato sottile. Metti nel congelatore per 1-2 ore.
6. Togli i cioccolatini dallo stampo, spolvera con del cacao amaro (opzionale) e conserva nel frigorifero in una latta ben chiusa.

**Vota la ricetta**

