



BISCUIȚI DE CIOCOLATĂ, LUKE HINES



les 6 biscuiți mari sau 12 de dimensiuni normale

INGREDIENTE

110 g (½ de cană) unt de cacao
60 g (½ cană) pudră de cacao
30 g (½ de cană) fulgi de cocos
50 g (½ de cană) nuci pecan,
zdrobite
2 linguri de ulei de nucă de
cocos, suplimentar pentru
ungere
2 linguri de smântână din lapte
de nucă de cocos
1 păstăie de vanilie, despicată și
cu semințele scoase, sau 1
linguriță de zahăr vanilat
¼ linguriță de stevia
un praf de sare

METODĂ

Se unge o formă de briose pentru 6 briose mari sau 12 briose de mărime obișnuită cu ulei de nucă de cocos și se pun formele din hârtie.

Se topește untul de cacao cu pudră de cacao într-o cratiță, la temperatură medie-scăzută, se amestecă până când amestecul devine omogen și cremos. Se amestecă ingredientele rămase, apoi se pune uniform cu lingura în formele de hârtie și se pun în frigider timp de aproximativ 30 de minute pentru a se așeza.

Se pot savura imediat sau se pot depozita într-un recipient etanș la frigider timp de până la 1 săptămână sau se pot congela timp de maxim 3 luni.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ: Se spune ca suntem ceea ce mâncăm și în cazul nucilor pecan - care arata ca un creier mic - chiar au dreptate! Nucile pecan conțin cupru, care este necesar pentru funcționarea normală a creierului, ca și manganul, care este folosit pentru tratarea unor dezechilibre specifice ale sistemului nervos.