

TORRONCINI FRUTTATI



50 G DI UVETTA
RICCA DI ZUCCHERI NATURALI, VITAMINA C



1 FAR RIPRENDERE L'UVETTA METTENDOLA IN AMMOLLO IN ACQUA PER 2 O 3 ORE.

2 IN UNA TERRINA MESCOLARE LE ALBICOCHE TAGLIATE A PEZZI PICCOLI, I GHERIGLI DI NOCE, I PISTACCHI TRITATI E L'UVETTA STRIZZATA.

6 ALBICOCHE SECCHE
RICCHE DI FIBRE, FERRO, ZUCCHERI NATURALI



3 SCIOLGIERE IL CIOCCOLATO A BAGNOMARIA E, QUANDO SCIOLTO, TOGLIERE DAL FORNELLO.



4 AGGIUNGERE L'OLIO DI COCCO.

5 VERSARE METÀ DEL CIOCCOLATO SULLA CARTA FORNO.

125 G DI CIOCCOLATO FONDENTE
FONTE DI MAGNESIO, SOSTANZE ANTIOSSIDANTI



50 G DI PISTACCHI
FONTE DI GRASSI BUONI, PROTEINE VEGETALI



9 NOCI
FONTE DI GRASSI BUONI, PROTEINE VEGETALI



6 STENDERE IL CIOCCOLATO A UNO SPESSORE DI 3 MM.



7 DISTRIBUIRE SOPRA, VELOCEMENTE, LA FRUTTA.

2 CUCCHIAI DI OLIO DI COCCO
RICCO DI POTASSIO, VITAMINE DEL GRUPPO B



8 IN SEGUITO, RICOPRIRE CON IL CIOCCOLATO RESTANTE.

9 UNA VOLTA SOLIDIFICATO E ASCIUTTO, TAGLIARE A PICCOLI QUADRATINI.



CHE COSA SERVE:

TERRINA, CUCCHIAIO, CARTA FORNO, PENTOLA E CIOTOLA PER IL BAGNOMARIA, COLTELLO E TAGLIERE.