

Pasqua al cioccolato: le nostre ricette vegan

Chi può fare a meno del cioccolato a Pasqua? Noi assolutamente no! Abbiamo pensato di condividere con te due ricette non tradizionali, ma da provare in questa settimana di affetti e famiglia. Ovviamente il protagonista è lui, il cioccolato!

Qualche curiosità sul cioccolato "pasquale"

Se pensiamo a Pasqua pensiamo alle uova, quindi pensiamo al cioccolato. È così per tutti noi, e anche i numeri lo testimoniano:

- nel week-end di Pasqua il **consumo di cioccolato aumenta del 45%**
- ogni anno vengono prodotte **più di 91 miliardi di uova** di cioccolato
- **l'uovo più grande** mai realizzato al mondo è italiano: è stato confezionato nel 2011 ed è alto 10,39 metri
- **il più costoso** ha avuto un prezzo di 10.000 dollari: era decorato con cioccolati pregiati e fiori d'oro.

Insomma, in questo periodo il cioccolato è una presenza fissa, e non solo sottoforma di uova pasquali.

Le nostre ricette

Noi ti proponiamo **due ricette vegan** non proprio tradizionali, ma in cui il protagonista è proprio lui, il cioccolato, e perfette da gustare in compagnia nel periodo pasquale.

Cioccolata calda al cardamomo

La prima è in realtà quella di una bevanda classica, reinterpretata con l'aggiunta del **cardamomo**. Questa è una spezia molto diffusa nella cucina orientale e con tante proprietà: aiuta la digestione, previene infiammazioni e funziona come bruciagrassi.

Ti servono:

- 20 gr di cioccolato fondente
- 1 tazza di latte vegetale
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di burro vegetale
- 3 baccelli di cardamomo verde

Il **procedimento** è molto semplice:

1. Schiaccia il cardamomo e scalda i baccelli nel latte con un pentolino. Lascia cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.
2. Intanto scalda burro e cioccolato in un altro pentolino: mescola il composto fino a che non diverrà omogeneo.
3. Estrai i baccelli dal latte e uniscilo al cioccolato, continuando ad amalgamare il tutto.
4. Unisci la vaniglia et voilà...la tua cioccolata calda speziata è pronta!

Tortine di cioccolato e goji

La seconda ricetta è quella di un dolce delizioso, perfetto per accompagnare il caffè, e sano, grazie anche alla presenza delle **bacche di goji**.

Ti servono:

- 120 gr di [Semola Integrale](#)
- 100 gr di cioccolato fondente
- 20 gr di cacao amaro
- 100 gr di zucchero di canna
- 80 gr di malto di mais
- 60 gr di bacche di goji
- 70 gr di [Mandorle](#)
- 50 gr di nocciole
- 30 gr di latte di soia

Il **procedimento**:

1. Sciogli a bagnomaria il cioccolato e aggiungi il latte.
2. A parte sciogli zucchero e malto, per ottenere un composto omogeneo. Metti in ammollo le bacche di goji per circa 10 minuti in acqua tiepida, scola e unisci alla frutta secca.
3. Unisci farina, cacao, cioccolato sciolto e frutta: amalgama gli ingredienti e versa in una teglia, foderata con carta da forno. Inforna a 150° per circa 20/25 minuti.
4. Fai raffreddare la mattonella che hai ottenuto e ritaglia con la forma che preferisci, a cubetti o tortine.

Queste sono le nostre idee zuccherose per il periodo pasquale. Se hai bisogno di qualche suggerimento per il **pranzo di Pasqua**, [qui trovi il nostro Menu!](#)

_Trovi tutti gli ingredienti perfetti per realizzare le tue ricette sul nostro sito, nella [Sezione Nutrizione e Alimentazione](#).