DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Cioccolata calda densa alla banana

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 10 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando fa freddo, una bevanda fumante e cremosa è la coccola ideale per risolvere la voglia improvvisa di dolce. Se la solita tazza ti annoia, la cioccolata calda densa alla banana cambierà le tue merende: il frutto fresco, infatti, sostituisce lo zucchero regalando una consistenza vellutata e irresistibile fin dal primo sorso.

Se ami i sapori classici, puoi sempre preparare la tradizionale cioccolata calda. Per essere sempre pronti, è utile avere in dispensa un pratico mix per cioccolata in barattolo o un goloso preparato cioccolata calda bianca e pistacchio.

Questa combinazione di ingredienti è perfetta anche per la colazione: prova la carica di un banana bread porridge. E se hai solo pochi minuti per il dessert, niente batte i dolci al microonde: gusta una soffice torta in tazza o un'ottima mug cake alla banana.

Ingredienti per la cioccolata calda densa alla banana

BANANA MOLTO MATURA 1
LATTE (intero o la tua bevanda vegetale preferita) - 400 ml
CIOCCOLATO FONDENTE (almeno al 70%) - 60 gr
CACAO AMARO IN POLVERE 15 gr
MAIZENA (amido di mais) - 15 gr
ZUCCHERO opzionale - 1 cucchiaio da tavola
CANNELLA (o vaniglia) -

Prepara la cioccolata calda densa alla banana

1 Sbuccia la banana, tagliala a pezzetti e mettila nel boccale del frullatore.

Versa metà del latte (200 ml) sulla banana e frulla tutto fino a ottenere un frullato liscio, cremoso e assolutamente senza grumi.

Trasferisci il frullato in un pentolino capiente (ancora fuori dal fuoco).

Aggiungi il cacao amaro in polvere, l'amido di mais setacciato e lo zucchero (se decidi di usarlo).

2 Mescola energicamente con la frusta a mano per sciogliere bene le polveri nel liquido.

Versa a filo il latte rimanente (200 ml), continuando sempre a mescolare per amalgamare

il tutto.

Trita finemente al coltello il cioccolato fondente e uniscilo al composto nel pentolino.

Sposta il pentolino sul fornello e cuoci a fuoco dolce, mescolando continuamente.

3 Continua la cottura per circa 5-10 minuti, o finché il cioccolato non sarà completamente fuso e la bevanda avrà raggiunto la densità ricca e cremosa che desideri.

Versa subito la cioccolata calda nelle tazze, decorala con un pizzico di cannella, se ti piace e qualche fettina di banana e gustala bollente!

Idee alternative

Senza glutine: L'amido di mais è naturalmente privo di glutine. Assicurati solo che il cacao e il cioccolato fondente riportino il simbolo della spiga barrata in etichetta.
Senza lattosio / Vegana: Sostituisci il latte intero con una bevanda vegetale a scelta (avena, soia o mandorla) e assicurati che il cioccolato fondente sia privo di tracce di latte.
Light/meno calorica: Ometti completamente l'aggiunta di zucchero ed evita il cioccolato fondente in scaglie, limitandoti a usare solo il cacao amaro in polvere sciolto in latte parzialmente scremato.
Variante "WOW": Guarnisci la tazza fumante con un generoso ciuffo di panna montata, granella di nocciole tostate e qualche rondella di banana caramellata in padella.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: Per evitare la formazione di spiacevoli grumi, setaccia sempre accuratamente sia il cacao amaro che l'amido di mais prima di unirli ai liquidi.
Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di peperoncino in polvere o di fior di sale a fine cottura per esaltare al massimo le note intense del cioccolato fondente.
L'idea per i bambini: Decora la superficie della bevanda con dei piccoli marshmallow colorati che si scioglieranno dolcemente con il calore.
Idea antispreco: Questa preparazione è la soluzione perfetta per consumare quelle banane ormai troppo mature, con la buccia completamente annerita, che altrimenti verrebbero gettate via.

Conservazione

Trattandosi di una bevanda a base di frutta fresca frullata e latte, è fortemente consigliato consumarla subito, ben calda. Se dovesse avanzare, si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore all'interno di un contenitore ermetico in vetro. Al momento di consumarla, scaldala a fiamma bassissima in un pentolino, aggiungendo un goccio di latte per ripristinare la fluidità. La congelazione è sconsigliata.