

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Dolcetti con amaranto soffiato

DOSI PER: 20 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 2 min COSTO:
basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile



L'**amaranto** è uno **pseudocereale senza glutine** che ha tantissime **proprietà benefiche**.

In Italia fa le sue prime apparizioni negli anni settanta del secolo scorso, relegato nelle erboristerie ad uso di chi praticava il vegetarianesimo e l'alimentazione alternativa a quella tradizionale.

Oggi la diffusione dell'amaranto è massiccia anche nei supermercati e i prezzi non sono più proibitivi, con il passare degli anni, infatti si è scoperto che l'amaranto è prezioso per la salute di tutti essendo ricco di proteine e vitamine soprattutto del gruppo B e C.

Nelle cucine di questo secolo, l'amaranto viene cucinato in vari modi, soprattutto in sostituzione di pasta e riso. Oggi noi ti proponiamo una ricetta dolce per deliziarti nei momenti di relax senza farti troppi sensi di colpa.

Per realizzare i **dolcetti di amaranto** devi procurarti l'**amaranto soffiato** che trovi tranquillamente in ogni supermercato che abbia un reparto gluten free.

Prima di cucinare i nostri dolcetti con amaranto soffiato, leggi anche queste altre ricette senza glutine:

[Pasta frolla senza burro e senza glutine](#)

[Struffoli senza glutine](#)

[Pan di spagna senza glutine](#)

[Biscotti senza glutine](#)

INGREDIENTI

CIOCCOLATO FONDENTE 75 gr

LATTE 40 ml

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 10 ml

AMARANTO SOFFIATO 50 gr

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i dolcetti con amaranto soffiato trita il cioccolato a piccoli pezzi, versalo in una ciotola ed aggiungi il latte e l'olio di semi di girasole. Ora fai sciogliere il cioccolato a bagnomaria o in microonde a 750W per 2 minuti.



2 Quando il cioccolato sarà sciolto mescola con un cucchiaino fino ad ottenere un composto

liscio ed omogeneo. Unisci ora l'amaranto soffiato e mescola bene fino a che tutto l'amaranto soffiato sarà rivestito di cioccolato. Metti la ciotola in frigorifero per 10 minuti.





3 Con le mani leggermente umide, prendi una noce di composto, compattala lavorandola velocemente, per formare una pallina, e mettila nel pirottino. Prosegui in questo modo fino a terminare l'amaranto. Quando avrai preparato tutti i dolcetti con amaranto soffiato mettili nuovamente in frigorifero e lascia riposare per almeno 2 ore prima di servirli.



