

RECEPTA SALUDABLE: TORRÓ DE QUINOA INFLADA I GERDS CASOLÀ I SALUDABLE

INGREDIENTS:

- 1 rajola de xocolata del 85% de cacau
- 2 grapats de quinoa inflada sense sucre
- 2 grapats de gerds
- Oli de coco

ELABORACIÓ:

- En un cassó al foc o en un vol al microones, escalfar una rajola de xocolata juntament amb una o dues cullerades d'oli de coco durant 1 minut i mig (anar parant i controlant per tal que no se'ns cremi).
- Quan la xocolata s'hagi desfet, afegeix la quinoa inflada i els gerds.
- Remenar tot el contingut del vol amb la xocolata per tal que quedi ben repartida.
- Bolcar tot el contingut del vol en un motlle de silicona (si és en forma de barra de torró, millor) i afegir per sobre algun gerd.
- Deixar reposar el motlle a la nevera durant una hora i..

Bon profit!