



Chocopiniatos Veganos

Vaya cambios de temperatura, esto sí es primavera! A más cambios , más altibajos y cansancio, y de allí la necesidad de poder aportar unos snacks que nos eleven el ánimo y energía, con sabor a chocolate y un toque crujiente de cacahuètes, todo alimentos reales y reunidos para formar los **Chocopiniatos Veganos**.

Una receta fácil de hacer, para días de poco tiempo pero de mucha exigencia! Una fuente de **antioxidantes y de fibra prebiótica** gracias al contenido en **polifenoles** del cacao, junto con los cacahuètes, una legumbre rica en **proteína vegetal** y que tostados, se digieren aún mejor, aportando sabor, contraste y grasa saludable para nuestro **cerebro y cuerpo**.

El toque **crujiente** de estos chocopiniatos ayudan a reducir la ansiedad mientras el cacao va fundiéndose en boca poco a poco, aromatizando nuestro paladar y aumentando la **dopamina**

y serotonina en sangre.

Pura medicina con máximo placer!

- 6 raciones (grandes)
- Grado de dificultad es bajo
- Y el tiempo de preparación: 10 minutos + 4 horas de dejar enfriarse

Utensilios

- Cazo de baño maría
- Sartén
- Bandeja pequeña (para guardar los moldes en nevera)
- 6 moldes de silicona para muffins

Ingredientes para 6 Chocopiniatos

- 170 gr de manteca de cacao bio
- $\frac{1}{4}$ taza de cacao en polvo del granero Integral
- 1 c.sopera de vainilla en polvo
- 36 cacahuets con cáscara o $\frac{1}{4}$ taza de cacahuets pelados
- sal marina sin refinar (no, si ya vienen los cacahuets salados)
- opcional: azúcar de coco bio

Elaboración

1. Pelar los cacahuets
2. Calentar la sartén y verter los cacahuets pelados con la sal hasta que queden dorados (vigilar que no se quemen) durante pocos minutos, ir removiéndolos.
3. Calentar el cazo, y derretir la manteca de cacao, a fuego medio.
4. Mientras tanto, colocar los cacahuets tostados en la base de cada molde de muffin. Quedan unos 6 cacahuets por molde.
5. Una vez la manteca derretida, apagar el fuego y añadir el cacao y la vainilla en polvo. Remover bien

y reservar. Si se desea endulzar el chocolate, una vez la manteca esté derretida, añadir el azúcar de coco al gusto y mezclar bien hasta que quede todo homogéneo (y ya se puede retirar del fuego y seguir los mismos pasos)

6. Verter el chocolate por encima y hasta cubrir bien los cacahuets en cada molde. Dejar enfriar a temperatura ambiente durante 1 hora, y luego en nevera unas 3 horas.
7. Guardar en tarro de vidrio, y deleitarse con uno o medio chocopiniato, a media mañana o tarde.

Bocados de Pura Felicidad 😊



Receta elaborada para [El Granero Integral](#)