



## Corazones de Chocolate Pre y Probióticos

Y si, en nada es San Valentín♥ y yo no puedo no proponeros algo dulce y saludable para daros sobre todo a vosotros mismos con mucho Amor como estos **Corazones de Chocolate Pre y Probióticos!!**

Porque sea una celebración “comercial” o no (acaso hoy en día, hay alguna que no lo sea?), yo he decidido coger lo bueno de cada cosa que me rodea, y una de ellas en éste día, es darle el **protagonismo al amor, al cariño, a la atención, al romanticismo, al sentir.**

Y eso a mí, me encanta! Sinceramente, pienso que con la rutina, el trabajo absorbente y las obligaciones, parar un segundo y escuchar lo que nuestro corazoncito necesita, no nos viene nada mal...

Saquemos nuestro lado más sentimental, y mimemos nuestra

**microbiota intestinal** para aumentar nuestros niveles de alegría y felicidad en medio de esta semana de Febrero llena de lluvia, de frío y de grises. A ponerle color, sabor, y calidad a nuestro bienestar.

Esta receta combina lo bueno del dulzor natural que contienen tubérculos como el Ube, la Calabaza o el Boniato (usa el que tengas!) junto con su poder **prebiótico** al convertir su almidón en **fibra soluble** una vez quedan enfriados. Reducimos así sus azúcares , mientras lo combinamos con la **bebida probiótica Kombucha**, en éste caso de flor de Saúco, indicada como remedio para patologías del **cuadro respiratorio** y que sabe deliciosa, me recuerda ligeramente al lychee (que a mí personalmente me chifla!)

Y esta bonita historia de amor no acaba aquí! Aportamos además **fibra** gracias a las nueces pecanas, **polifenoles prebióticos** y **triptófano** gracias al chocolate negro de un 90% ! Una explosión de sabor y texturas en boca para que este Sant Valentín, tenga un sabor inolvidable



Os atrevéis? Claroooo, si los Happy Foodistas somos unos entusiastas de lo bueno de la vida!

Vamos allá!

## **Utensilios**

-[moldes de corazones de silicona](#) (los encontráis en Conasi)

-batidora de vaso

## **Ingredientes para 5-6 Corazones de Chocolate Pre y Probióticos**

### **Para el relleno**

- 1,5 de taza de ube, calabaza o boniato hervido al vapor y enfriado unas 8 horas

- 2/3 taza de [kombucha Flowers](#) (hasta conseguir la textura deseada) - **tenéis 10% de descuento en vuestra compra con el código MAREVA-**
- 15 nueces pecanas enteras
- opcional: dátíl deshuesado o sirope de coco para endulzar más si si desea

### **Para la cobertura**

- 200 gr de tableta de chocolate negro bio (mínimo 70%)

### **Elaboración**

1. Batir el tubérculo junto con el kombucha hasta conseguir un puré y textura homogéneos.
2. Colocar en la base de los moldes, las nueces pecanas enteras (o partidas) y luego acabar de rellenarlos con el puré, y llevarlos al congelador durante unas 3 horas mínimo.
3. Cuando queden 15 minutos, empezar a derretir la tableta chocolate al baño maría a fuego lento sin dejar de remover.
4. Una vez derretido, verter en un bol ancho el chocolate y dejarlo reposar unos 3-5 minutos para que espese un poco y no derrita los corazones congelados.
5. Una vez sacados del congelador, quitarlos del molde y bañarlos en el chocolate. Sacarlos uno a uno, y listos para servir.
6. Opté por cubrir unas fresas bio con el sobrante de chocolate, así no desperdiciamos nada!

**Mordiscos repletos de Felicidad y Color**

