



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

