

love



## CUORI DOLCI di cacao, datteri, noci e fragole



(per 4 biscottoni)

- 1 tazza di gherigli di noce
- ½ tazza di avena in fiocchi
- 1 cucchiaio di miele
- 2 cucchiaini di burro di cocco
- 7 datteri medjool
- 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- 2 cucchiaini di acqua calda
- 1 cucchiaio di succo d'arancia
- Fragole e cioccolato fondente per decorare
- sale

### Procedimento:

Tagliate a pezzettoni i datteri e metteteli in una scodella con 1 due cucchiaini di acqua calda per una decina di minuti affinché si ammorbidiscano ulteriormente. Dopodiché aggiungere anche il cacao e il succo d'arancia assieme ad un pizzico di sale e frullare con il minipimer fino a raggiungere una consistenza cremosa.

Tritare grossolanamente un terzo delle noci poi tritare anche quelle rimanenti assieme ai fiocchi di avena, fino ad ottenere una farina molto granulosa. Mescolare tutto e aggiungere il miele, il burro di cocco sciolto e pochissimo sale. Amalgamare bene.

Prendere il tagliabiscotti a forma di cuore (il mio misura 10cm) e appoggiarlo su un supporto (va bene un tagliere, un piatto purché piano, ...) foderato di alluminio. Con un cucchiaino porre ¼ dell'impasto di noci e avena all'interno dello stampino e con il dorso di un cucchiaino, meglio se bagnato in acqua, premere bene per fare uno strato compatto. Aggiungere poi ¼ della crema di datteri e spalmare anch'essa. Fare lo stesso per gli altri 3 cuori, avendo cura di pulire lo stampino fra uno e l'altro. Mettere i cuori in frigo per almeno un'ora poi decorarli a piacere con le fragole e il cioccolato.

