



Per questa ricetta mi sono ispirata a una ricetta del libro 'L'insolito legume', modificandola secondo le mie esigenze metaboliche.

#### INGREDIENTI:

150 gr di farina di farro

100gr di farina di avena integrale

50gr di farina di mandorle

250ml di latte di cocco

40gr di cacao amaro in polvere

150gr di zucchero di cocco

2 cucchiaini di vaniglia

100gr di olio di cocco

100gr di cioccolato fondente

2 uova

16gr di lievito

## PROCEDIMENTO:

Lavorare l'olio di cocco con lo zucchero, quindi aggiungere un uovo alla volta. Quindi un pizzico di sale, la polvere di vaniglia, il cacao in polvere ed il latte di cocco.

Amalgamate bene e aggiungete, una alla volta, le farine quindi il lievito e il cioccolato rotto a pezzi.

Versate l'impasto in una teglia da 22 cm circa, dopo averla imburrata, quindi cuocete per circa 45'-60'. Verificate la cottura inserendo uno stuzzicadenti al centro della torta. Non ne uscirà completamente pulito perchè il centro della torta resterà un po' cremoso. Non superate però i 60' di cottura (mi riferisco ad un forno a gas).

Al posto della farina di mandorle potete usare quella di ceci, come nella ricetta originale.

## QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ:

La scelta del latte di cocco è da preferire per chi ha problemi di tiroide o soffre di ovaio policistico (PCOS). Attenzione a pregerirne uno che non contiene zuccheri. Personalmente preferisco quello della Ecomil, con la targhetta rossa. Lo acquisto da Euroverdebio oppure sul sito di Macrolibrarsi.

Per chi è intollerante al lattosio o soffre di colon irritabile (IBS) è una delle opzioni possibili.

La stevia è da preferire in caso di sovrappeso, diabete, insulino resistenza, ipotiroidismo.

In caso di colon irritabile preferite il farro all'avena.

In caso di sensibilità al Nichel sarebbe bene limitare il consumo di questo porridge: cioccolato, avena e frutta secca ne sono ricchi.

*Questi consigli non vogliono sostituire il consiglio del medico curante o di altro professionista del settore, ma piuttosto integrarlo.*