Farfalle al cocco e cioccolato

Con mirtilli e fragole

Un dolce pensato per grandi e piccini con la golosità del cioccolato e tutte le virtù dei mirtilli.

Un dolce energetico, ma facilmente digeribile. **Ideale a colazione o come spuntino** durante un'escursione in montagna o una lunga pedalata in collina. Oltre a fornirvi energia per l'attività motoria, grazie al cioccolato e ai **mirtilli** vi garantirete anche minerali, vitamine, antiossidanti, fibre e proteine, indispensabili per assicurare ai muscoli e al cuore il giusto nutrimento.

Difficoltà: facile
Costo: medio
Preparazione: 45 minuti

Ingredienti
(per 8 farfalle)

250 g cocco disidratato
150 g zucchero di canna Despar
80 g di olio extravergine di oliva Despar
2 uova
80 g di cioccolato fondente extra Ecuador 70% Despar Premium
100 g di mirtilli freschi
100 g di fragole fresche
Procedimento

1. In una ciotola unire il cocco, lo zucchero, il cioccolato fondente a piccole scaglie e le uova. Sbattere il tutto e aggiungere l'olio a filo.
2. Unire al composto i mirtilli e le fragole tagliate a dadini, tenendone da parte qualcuna da mettere sulla superficie.
3. Rivestire uno stampo quadrato da circa 25 cm con carta forno e distribuire il composto con l'aiuto di una spatola.
4. Distribuire i mirtilli e le fragole tenute da parte, infornare a forno preriscaldato a 180° e proseguire per 30 minuti.
5. Una volta cotto, lasciare raffreddare il dolce e tagliarlo in triangoli. Unirli due a due in modo da formare delle farfalle..