

Ingredienti

- 100 g di cioccolato fondente a pezzi
- 480 g di ceci in scatola, sgocciolati e sciaquati
- 50 g di cacao amaro in polvere
- 3 uova
- 30 g di eritritolo (o dolcificante a piacere)
- 3 g di lievito in polvere per dolci

Torta al cioccolato e ceci

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

5 min

Tempo totale

50 min

Porzioni

16

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

ricette Low carb e keto



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1

PER 100G

Calorie 173,20 (Kcal)

carboidrati 15,08 g

grassi 9,02 g

proteine 8,80 g

fibre 4,13 g

PER PORZIONE

Calorie 165,63(kcal)

carboidrati 7,64 g

grassi 4,57 g

proteine 4,46 g

fibre 2,09 g

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare una tortiera (Ø 24 cm) con un foglio di carta forno bagnata e tenere da parte.
- Mettere nel boccale il cioccolato e tritare: 5 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola, poi sciogliere: 5 min./50°C/vel. 2.
- Aggiungere i ceci e frullare: 40 sec./vel. 6. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire il cacao, le uova, lo zucchero e il lievito, mescolare: 40 sec./vel. 5. Trasferire nella tortiera preparata e stenderla con la spatola in maniera uniforme.
- Cuocere in forno caldo per 35-40 minuti (180°C).
- Togliere con attenzione dal forno e lasciare raffreddare prima di sformare e servire.

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare una tortiera (Ø 24 cm) con un foglio di carta forno bagnata e tenere da parte.
- Tritare il cioccolato poi scioglierlo in un pentolino
- Frullare o passare i ceci e unirli al cioccolato sciolto e amalgamare.
- Unire il cacao, le uova, lo zucchero e il lievito, mescolare. Trasferire nella tortiera preparata e stenderla con la spatola in maniera uniforme.
- Cuocere in forno caldo per 35-40 minuti (180°C).
- Togliere con attenzione dal forno e lasciare raffreddare prima di sformare e servire.