

Chocolate Cups con caramello al miso

Tempo totale **45 Min** **35 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.356 kJ / 324 kcal

Grassi: **20 g** Proteine: **5 g**

Carboidrati: **34 g**

INGREDIENTI

6 Porzioni

Caramello al miso:

10 g di burro vegano
30 g di zucchero vegano
30 g di panna di cocco densa
2 cucchiaini di pasta di miso chiaro
1 cucchiaino Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Torrone di prugne:

30 g di fiocchi d'avena
80 g di prugne secche
10 g di cocco grattugiato
1 cucchiaino di burro di arachidi
1 cucchiaino di tahini
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
0,5 cucchiaino Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

In aggiunta:

170 g di cioccolato fondente vegano, 70%
1 cucchiaino di olio di cocco
2 cucchiaini di semi di sesamo chiaro

PREPARAZIONE

Passaggio 1

10 g di burro vegano - **30 g** di zucchero vegano - **30 g** di panna di cocco densa - **2 cucchiaini** di pasta di miso chiara - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Fondere il burro in un pentolino. Aggiungere lo zucchero, la panna di cocco, la pasta di miso e la Salsa di Soia Kikkoman. Sbattere fino a ottenere un composto omogeneo. Cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti, mescolando frequentemente, finché lo zucchero non caramellizza e il composto si addensa. Versare il caramello in una ciotola e lasciare raffreddare.

Passaggio 2

30 g di fiocchi d'avena - **80 g** di prugne secche - **10 g** di cocco grattugiato - **1 cucchiaino** di burro di arachidi - **1 cucchiaino** di tahini - **1 cucchiaino** di sciroppo d'acero - **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Trasferire i fiocchi d'avena in un robot da cucina e frullare fino a ottenere una consistenza fine. Aggiungere le prugne, il cocco grattugiato, il burro di arachidi, il tahini, lo sciroppo d'acero e la Salsa di Soia Kikkoman. Frullare tutto fino a ottenere un composto appiccicoso simile al torrone. Con le mani umide, formare piccole palline, appiattirle leggermente e disporle su un piatto.

Passaggio 3

170 g di cioccolato fondente vegano al 70% - **1 cucchiaino** di olio di cocco
Lasciar sobbollire un po' d'acqua in un pentolino. Mettere due terzi dei pezzi di cioccolato spezzettati e l'olio di cocco in una ciotola resistente al calore

sopra il pentolino (bagnomaria). Sciogliere il cioccolato mescolando continuamente. Togliere dal fuoco, lasciar intiepidire leggermente, poi aggiungere il cioccolato rimanente. Mescolare e riscaldare brevemente finché non è completamente sciolto.

Passaggio 4

2 cucchiaini di semi di sesamo chiari

Versare circa 3 cucchiaini di cioccolato fuso sul fondo di ogni stampo e distribuirlo uniformemente su base e lati, per un'altezza di circa 3 cm e mezzo. Refrigerare per 5 minuti o congelare per 3 minuti. Ripetere due volte. Aggiungere uno strato di torrone, premendo delicatamente, poi versare il caramello e refrigerare per 10 minuti. Coprire con il cioccolato rimanente, distribuire uniformemente e cospargere con i semi di sesamo. Infine, raffreddare per 5 minuti.