



HIGH PROTEIN ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Με ρεβύθια

PREPPING TIME: 15 MIN

COOKING TIME: 20-25 MIN

ΥΛΙΚΑ

400gr ρεβύθια
βρασμένα
1 κ.σ ελαιόλαδο
1/4 κ.γλ αλάτι
200gr λιωμένη
κουβερτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200C
2. Με μια πετσέτα ή χαρτί κουζίνας στεγνώνουμε καλά τα ρεβύθια ώστε να μην έχουν καθόλου υγρασία
3. Τα απλώνουμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα
4. Πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι
5. Ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν
6. Αφήνουμε να κρυώσουν
7. Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί και τη ρίχνουμε στα ρεβύθια ανακατεύοντας να πάει παντού και απλώνουμε το μείγμα
8. Παγώνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά

TIPS

Κατάλληλη για Vegan, νηστεία, χορτοφάγους
Ιδανικό σνακ για πριν την προπόνηση