



## Trufes amb flocs de civada

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 60g de sucre (unes 6 cullerades)
- 120g de flocs de civada (unes 12 cullerades)
- 20g de cacau
- 50ml d'aigua
- 300g de xocolata negra 70% cacau
- 150ml de llet evaporada



Has de tenir a casa :

### Informació nutricional per ració

Energia	630,8 Kcal
Hidrats de Carboni	73,4 g
dels quals sucres	54,4 g
Proteïnes	12,9 g
Greixos	31,7 g
dels quals saturats	18,2 g
dels quals monoinsaturats	10,2 g
dels quals poliinsaturats	1,6 g
Fibra dietètica	12,1 g



### Elaboració

- En una paella posar el sucre i l'aigua. Escalfar a foc mig.
- Primer es fa un almívar que poc a poc començarà a espessir a mida que s'evapori l'aigua. Tira els flocs de civada quan el caramel tingui consistència espessa, tipus mel, però quan encara no s'hagi enfosquit. Continuar caramel·litzant a foc mig sense deixar de remenar, fins que els flocs quedin una mica torrats. Treure'ls de la paella i posar-los a sobre d'un paper de fom. Deixar refredar.
- Preparar en un bol la xocolata trossejada.
- Escalfar la llet evaporada i, quan faci el primer bull, abocar a sobre de la xocolata. Remenar bé fins que es desfaci la xocolata per complet. Si no es desfà bé, es pot escalfar 10 segons al microones.
- Quan la barreja de xocolata i llet estigui gairebé freda, afegir els flocs caramel·litzats.
- A continuació, posar la barreja en un motlle o en un recipient amb paper film a sota. També es poden fer servir motlles de silicona.
- Reposar en congelador o nevera. Un cop freda i ben sòlida la trufa, desemmotllar.
- Tallar les trufes de la mida que es vulgui i arrebossar-les amb cacau. També es poden arrodonir donant forma amb les mans.



### Característiques nutricionals:

La civada és un cereal ric en proteïnes, fibra i vitamines del grup B i E. El cacau és un producte calòric, però també és ric en antioxidants. La llet evaporada és una llet concentrada que té la meitat de greixos que la crema de llet.



### El nostre consell:

Es pot canviar la xocolata negra per xocolata amb llet o blanca. El contingut calòric és similar, però no tenen les propietats antioxidants que té la xocolata negra. Si es vol disminuir les calories d'aquesta recepta, es pot canviar el sucre per un edulcorant, com per exemple la stevia. També es pot fer la recepta amb un altre cereal o amb fruits secs.

