



Ranforte με σοκολάτα

45 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

24

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Το «ranforte» σημαίνει «δυνατό ψωμί». Αυτό το γλυκό σνακ με ξηρούς καρπούς που θυμίζει μπάρες, πρωτοεμφανίστηκε το Μεσαίωνα στη Σιένα της Ιταλίας.

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς.
- Σε ένα ταψάκι, βάζουμε τους ξηρούς καρπούς και τους ψήνουμε για 15 λεπτά. Αφαιρούμε από το φούρνο και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- Με ένα μαχαιράκι, κόβουμε το πορτοκάλι γλασέ και τα σύκα σε μικρό καρέ 1 x 1 εκ.
- Παίρνουμε ένα μεγάλο μπολ και βάζουμε τους ξηρούς καρπούς που έχουν κρυώσει, το πορτοκάλι, τα σύκα, το αλεύρι, τα μπαχαρικά και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά, βάζουμε το μέλι με τη ζάχαρη άχνη και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να λιώσει καλά η ζάχαρη.
- Σε αυτό το σημείο προσέχουμε να μην ανεβάσουμε τη θερμοκρασία πολύ γιατί το μέλι καίγεται εύκολα και χάνει τα αρώματα και τη θρεπτική του αξία.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Στη συνέχεια, ψιλοκόβουμε τη σοκολάτα και την προσθέτουμε στο κατσαρολάκι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους.
- Ρίχνουμε το μείγμα από το κατσαρολάκι στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί.
- Τοποθετούμε από πάνω ένα στρογγυλό κουπάτ διαμέτρου 20 εκ.
- Μέσα στο κουπάτ, ρίχνουμε το τελικό μείγμα και το στρώνουμε ομοιόμορφα σε όλη του την επιφάνεια.
- Βάζουμε το ταψί στο φούρνο και ψήνουμε στους 130 βαθμούς για 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει καλά.
- Μόλις κρυώσει, αφαιρούμε το κουπάτ και πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 250 γρ. μέλι
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 150 γρ. καρύδια
- 150 γρ. αμύγδαλα
- 150 γρ. φιστίκια Αιγίνης
- 150 γρ. φουντούκια
- 100 γρ. κουβερτούρα
- 150 γρ. πορτοκάλι γλασέ
- 100 γρ. σύκα, αποξηραμένα
- 120 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. τζίντζερ
- 1/4 κ.γ. μοσχοκάρυδο, τριμμένο
- 1 πρέζα πιπέρι, μαύρο
- 1 πρέζα γαρίφαλο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

282 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	24%	13%	10%
20.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
22%	12%	12%	1%

