



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 13/04/2020 a les 06:00

T'expliquem com fer un senzill patís de xocolata sense gluten ni lactosa



L'altre dia ens vau demanar que féssim receptes sense gluten ni lactosa. **Així que avui us en portem una: un pastís de xocolata negra i nous tret del blog de MJ. Aquí la teniu:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Ingredients:

- 210 g de nous
- 5 ous
- 210 g de sucre morè
- 100 g de xocolata negra per a fondre
- 8 g. de cacau en pols
- Mantega vegetal i/o oli



- Maduixes

Preparació:

- Posem el forn a escalfar a 170 °C
- Fonem 100 g de xocolata negra al microones o al bany maria i remenem fins que ens quedi una barreja homogènia.
- Piquem 210 g de nous i les tirem en un bol gran. Un cop fet, hi incorporem 210 g de sucre morè i la xocolata fosa. Barregem amb unes varetes, elèctriques o manuals.
- Hi afegim 8 g de cacau en pols, 1 ou i remenem. Afegim un segon ou i tornem a batre. En total afegirem 5 ous i anirem remenant
- Amb la base del motlle desmuntable dibuixem un cercle damunt un paper vegetal i retallem. Posem el paper a la base i pintem els laterals del motlle amb mantega vegetal o oli. Tirem la massa al motlle.
- Ho posem al forn, a 170 °C durant 40 minuts.
- Un cop passada aquesta estona, el traiem, el deixem refredar i li col·loquem maduixes i nous per sobre. Si vols també hi pots afegir sucre.