



## Colazione a prova di **colloquio**



**RICETTA:**

**Crumble nocciole  
e cacao**



**BEVANDA:**

**Cioccolata calda**

### **INGREDIENTI**

- 200G FARINA TIPO 2
- 60G ZUCCHERO MASCOBADO
- 15G MIELE
- 60ML OLIO GIRASOLE
- 100G NOCCIOLE
- PUNTA CUCCHIAINO DI LIEVITO PER DOLCI
- 1 CUCCHIAINO DI POLVERE DI CACAO AMARO

Mettere in ammollo per 30 minuti le nocciole in acqua e, dopo averle scolate, frullarle. Mescolare insieme alle nocciole tritate i restanti ingredienti compreso il cacao amaro. L'impasto dovrà risultare piuttosto grossolano, irregolare e non compatto. Sarà molto sabbioso nel suo aspetto. Spargere nella teglia e cuocerlo per 20' a 170 gradi.



Ai colloqui siamo sempre un po' agitati, ma dobbiamo essere anche attenti e concentrati. Ecco perché consiglio una colazione con il crumble di nocciole e cacao: la frutta secca in generale ci regala sali minerali, come il fosforo, il calcio e il ferro che permettono di avere maggiore attenzione. La cioccolata calda meglio con cioccolata fonda, perché avremo la teobromina che insieme al mix di magnesio e cacao ha un effetto calmante, che donerà un pensiero positivo e ci farà affrontare il colloquio con più calma. E' preferibile latte delattosato, perché si è osservato che i troppi zuccheri fermentano nel nostro intestino, quindi meglio limitarne il consumo.

MARCO BIANCHI



PER INFOJOBS