

Ingredienti
Succo di ananas 100% bio senza zuccheri aggiunti
200 g di farina integrale bio
2 pere medie bio sbucciate e tagliate a dadini piccoli
Circa 100 g di ciliegie bio senza ossicini (ho usato lo snocciola-olive)
85 g di zucchero di canna integrale bio
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

Preparazione
In una ciotola mescoliamo assieme lo zucchero con un po' di succo di ananas.
Mescoliamo con uno sbattitore elettrico fino ad ottenere una crema omogenea.
Aggiungiamo quindi la farina e mescoliamo ancora. Ammorbidiamo con dell'altro succo di ananas e con le pere, insieme alle ciliegie.
Mescoliamo finché otterremo un composto omogeneo che si colorerà leggermente di blu, per via delle ciliegie.
Infine il bicarbonato e mescoliamo energicamente (per fare inglobare aria e quindi avere un composto soffice).
Versiamo in uno stampo a forma di cuore, o in tanti pirottini a forma di cuore.

Inforniamo a temperatura media per 10-15 minuti.
Quindi facciamo la prova dello stecchino e appena sarà superata sforniamo e lasciamo intiepidire prima di togliere dagli stampi e servire.
Utile idea per la merenda e per la colazione.
Dei dolcetti vegan deliziosi e facili da preparare.