

Garbanzos con chocolate negro: el sorprendente snack dulce para un capricho saludable

Hace un tiempo [saltó cierta polémica en redes](#) cuando una nutricionista compartió que [a su hijo le gustaba desayunar garbanzos](#), despertando reacciones muy negativas. El rechazo viene motivado por nuestras ideas preconcebidas, como si la legumbre solo pudiera tomarse en la comida en forma de cocido. Esta **receta de garbanzos con chocolate negro** viene a derribar un poco más esos falsos mitos.

El garbanzo tiene un sabor bastante neutro que se adapta a mil preparaciones. Tostándolo para darle una textura muy crujiente conseguimos un [picoteo o snack de lo más saludable](#), y podemos darle un toque más goloso para los que busquen un capricho ocasional que además sea nutritivo. El resultado **sorprenderá y conquistará** a los verdaderos amantes del buen chocolate intenso.

[Crackers crujientes de garbanzo y zaatar. Receta sin gluten vegana para el aperitivo](#)

Ya conocemos las propiedades saludables de los garbanzos y [las legumbres en general](#), y por qué deberíamos aumentar su consumo semanal. **La versatilidad del garbanzo** se ofrece a presentarlo de formas muy distintas que facilitan su incorporación a nuestros menús cotidianos, [también en forma de harina](#).

El [chocolate negro](#), consumido con moderación y eligiendo siempre un alto porcentaje en cacao y el mínimo azúcar, [también tiene buenas propiedades](#). Preparando [este picoteo dulce casero](#) nos aseguramos de tener en casa un bocado goloso que puede ayudar a calmar la ansiedad, sobrellevar la dieta o, simplemente, **darnos un capricho placentero**, perfecto para tomar con el café.

Otra ventaja de emplear buen chocolate intenso es que nos iremos acostumbrando a dulces menos azucarados, **disminuyendo la tolerancia o el umbral de dulzor** al que solemos estar habituados. Dejando el azúcar y los edulcorantes a un lado conseguimos disfrutar del sabor más puro y auténtico de los buenos productos, y por eso merece la pena invertir en un buen chocolate de calidad.

Ingredientes

Para 6 personas

- Garbanzos cocidos en conserva **400 g**
- Canela molida 1 cucharadita (o al gusto)
- Vainilla en polvo 1/2 cucharadita (o al gusto)
- Chocolate negro mínimo 70% **120 g**

Cómo hacer garbanzos con chocolate negro

Dificultad: Media

- **Tiempo total 55 m**
- **Elaboración 5 m**
- **Cocción 50 m**
- **Reposo 1 h**

Precalentar el horno a 180°C y preparar una bandeja adecuada. Escurrir el líquido aquafaba de los garbanzos, si usamos en conserva, y [guardar el mismo para posibles usos](#), si lo queremos aprovechar. **Enjuagar la legumbre bajo el grifo** en un colador, y escurrir bien.

Podemos **quitar la piel para lograr una textura más homogénea y crujiente**; es una tarea entretenida, pero fácil, y en compañía no se tarda nada. Una vez listos, mezclar en un recipiente con la canela molida y vainilla en polvo, u otras especias de repostería al gusto.

Extender en la bandeja en una sola capa y tostar a media altura durante unos 40-50 minutos, **removiéndolos de vez en cuando**. Si empiezan a saltar muy pronto, bajar la temperatura del horno. Retirar y reservar.

Preparar una bandeja o fuente con papel de horno antiadherente limpio. **Derretir el chocolate al baño maría** hasta que esté bien homogéneo y liso, suave, procurando no introducir aire. Agregar los garbanzos y remover con suavidad para cubrirlos bien.

Repartir en la bandeja formando **pequeños montoncitos**, para hacer "chocolatinas", o echándolos en una sola capa si preferibles tener unidades sueltas. Dejar enfriar hasta que se sequen por completo y el chocolate se haya solidificado.