

Koktajl czekoladowy

Składniki

na 1 porcję

50 g kaszy jaglanej* (około ¼ szklanki)

100 ml mleka krowiego** (lub roślinnego***)

150 ml wody

10 g ziarna kakaowca

10 g kakao

100 g jabłka (około pół jabłka)

15 g daktyli****

250 ml wody, mleka lub kefiru (bądź więcej jeśli koktajl ma być mniej gęsty)

Wykonanie

1. Kaszę ugotować z mlekiem i wodą (łącznie 250 ml płynu) do wchłonięcia płynu.
2. Do ugotowanej kaszy dodać pozostałe składniki.
3. Zmiksować na gładką masę.

Wykonanie (Thermomix)

1. Kaszę ugotować z mlekiem i wodą (łącznie 250 ml) do wchłonięcia płynu (15 min; temp. 90 st. C, obr. 2).
2. Do ugotowanej kaszy dodać pozostałe składniki.
3. Zmiksować na gładką masę (1 min, obr. 10).

Wskazówki

* im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym koktajl będzie smaczniejszy; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza (my połowę kaszy ugotowanej do koktajlu zjadamy jeszcze przed przygotowaniem koktajlu); taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; i nie radzę gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje; więcej o tym, jak żywić się ekologicznie i nie zbankrutować piszemy [w tym artykule](#)

** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce

(pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

*** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

**** kupując wiórki kokosowe i bakalie warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki, sorbinian sodu lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę