

Ciasto czekoladowe

Składniki

na foremkę o wymiarach ok. 13 na 20 cm

60 g masła klarowanego (1)

100 ml mleka (krowiego (2) lub roślinnego (3))

60 g kakao (4)

4 jajka (5)

250 g jabłka (6)

100 g mąki owsianej (7)

100 g mąki orkiszowej 1850

40 g daktyli lub rodzynek (8)

½ łyżeczki sody

Wykonanie

1. Masło klarowane i mleko podgrzać do rozpuszczenia tłuszczu. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę. Wystudzić.
2. Jajka ubić na puszystą masę. Nie przerywając ubijania, dodawać stopniowo masę kakaową.
3. Do masy dodać jabłko zmiksowane na gładką masę i delikatnie wymieszać.
4. Mąki oraz sodę zmielić z daktylami lub rodzynekami i dodać do masy. Wymieszać dokładnie.
5. Piec 50 minut w 180 st. C.

Wskazówki

(1) **masło klarowane**: najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

(2) **mleko krowie**: 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

(3) **mleko roślinne**: 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](#)

(4) **kakao**: warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach

(5) **jajka**: warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

(6) **jablka**: więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

(7) **mąka owsiana**: można zrobić ją tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

(8) **bakalie**: suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe