

Lody czekoladowe

Składniki

na ok. 0,5 litra lodów (pudełko o wymiarach 10x10x5 cm)

Masa czekoladowa

30 g oleju kokosowego*

50 ml mleka (najlepiej kokosowego, ale krowie też się sprawdzi)

30g gorzkiego kakao

Pozostałe składniki

1 jajko**

30 g miodu***

200 ml śmietanki**

Wykonanie

1. Masa czekoladowa:
 - a. Mleko i olej podgrzewamy w kąpielii wodnej do rozpuszczenia tłuszczu.
 - b. Dodajemy kakao i mieszamy trzepaczką do połączenia składników. Masa ma być bardzo gładka, taka kremowa.
 - c. Odstawiamy do ostygnięcia
2. Żółtko ubijamy z miodem na jasną, niemal białą, masę. Do tego dodajemy masę czekoladową, delikatnie mieszając do momentu, aż obydwie masy się połączą (można na niskich obrotach miksera).
3. Chwilę podziwiamy piękno powstałego musu czekoladowego i przechodzimy do kolejnego kroku.
4. Kremówkę ubijamy na sztywno, uważając, żeby jej nie „przebić” (ubijana za długo stanie się masłem).
5. Białka ubijamy na sztywno****.
6. Do masy czekoladowej dodajemy śmietankę i białka i delikatnie mieszamy.
7. Zamrażamy przez co najmniej 4 godziny*****.

Wykonanie (Thermomix)

1. Masa czekoladowa:
 - a. Zakładamy motylek.
 - b. Mleko i olej podgrzewamy do rozpuszczenia tłuszczu (3 min, 45 st. C, obr. 2).
 - c. Dodajemy kakao i mieszamy do połączenia składników. (30 sek., obr. 2,5) Masa ma być bardzo gładka, taka kremowa.
 - d. Przekładamy do oddzielnego naczynia i odstawiamy do ostygnięcia.
2. Zakładamy motylek.

3. Żółtko ubijamy z miodem na jasną, niemal białą, masę (5 min, obr. 4). Do tego dodajemy masę czekoladową, delikatnie mieszając do momentu, aż obydwie masy się połączą (1 min, obr. 1,5-2). Przekładamy do oddzielnego naczynia
4. Chwilę podziwiamy piękno powstałego musu czekoladowego i przechodzimy do kolejnego kroku.
5. Zakładamy motylek.
6. Kremówkę ubijamy na sztywno, uważając, żeby jej nie „przebić” (ubijana za długo stanie się masłem) (2-5 min, obr. 4). Przekładamy do oddzielnego naczynia
7. Zakładamy motylek.
8. Białka ubijamy na sztywno (5 min, obr. 4)
9. Wszystkie masy łączymy i delikatnie mieszamy (1 min, obr. 2).
10. Zamrażamy przez co najmniej 4 godziny*****.

Wskazówki

* **olej kokosowy**: najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z mięszu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

** **jajka**: im lepsza jakość składników, tym lody będą smaczniejsze; dlatego właśnie 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; a w ogóle o jajkach to ja chyba napiszę oddzielny post, bo to rozległy temat); śmietanka powinna mieć w składzie tylko śmietankę, nic więcej

*** **miód**: warto zadbać o miód dobrej jakości, najlepiej ze znajomej pasieki; pozostałe miody mogą mieć szkodliwe domieszki lub być przegrzewane, przez co tracą składniki odżywcze

**** **ubijanie białek** na sztywną pianę wiąże się z określonymi zasadami (części z Was zapewne znanymi):

(1) należy to robić w całkowicie czystej misce (nie może być ani trochę tłusta)

(2) w białku nie może pozostać ani troszeczkę żółtka, bo istnieje duże ryzyko, że piana nie będzie sztywna

(3) można zastosować magiczny trik mojej Babci i mojej Mamy, czyli ubijać białka ze szczyptą soli

(4) białka należy ubijać na najwyższych obrotach miksera (aczkolwiek ręczną trzepaczką też się da, a moja Mama robiła to nawet widelcem - Mamo, pozdrawiam Twoje mięśnie rąk :); rozmawiałem też z Babcią na temat ubijania białek i usłyszałem: "Kiedyś to tylko widelcem się ubijało! Trzepaczka?! Nikt o tym nie słyszał!" - widzę, że gdybym żył kilkadziesiąt lat wcześniej joga nie byłaby mi potrzebna)

(5) najlepiej ubijać białka w wysokim naczyniu

***** jeśli lody stały się bardziej kamienne niż puszyste, zupełnie się tym nie przejmujcie – wystarczy je wtedy podzielić na kawałki i zmielić przez kilkanaście sekund w mocnym blenderze (na funkcji kruszenia lodu, czyli tak jak miksuje się zamrożone owoce do sorbetu). Wówczas będą one przypominały konsystencją prawdziwe lody, jakie kiedyś można było dostać we Włoszech (nie mam tu oczywiście na myśli popularnych w Polsce "lodów włoskich", które można kupić w budce ze specjalnym automatem albo w Macu). Takie prawdziwe tradycyjne włoskie lody smakowaliśmy ostatnio w Eiscafe Costa w niemieckim Mittenwaldzie - jeśli kiedyś będziecie w tamtych okolicach, koniecznie spróbujcie!