

# Czekolada z surowego kakao z bakaliami

## Składniki

50 g oleju kokosowego <sup>(1)</sup>

40 g miodu <sup>(2)</sup>

50 g surowego kakao <sup>(3)</sup>

35 g (można więcej) ulubionych suszonych owoców i orzechów <sup>(4)</sup>, pokrojonych na kawałki

## Wykonanie

1. Miód i olej kokosowy wymieszać na gładką masę w kąpielii wodnej (tłuszcz ma się całkowicie rozpuścić). My wkładamy miskę ze składnikami do większego naczynia, wypełnionego wrzątkiem. Dzięki temu tłuszcz i miód nie osiągną zbyt wysokiej temperatury.
2. Do rozpuszczonego oleju i miodu, dodawać stopniowo kakao i mieszać dokładnie, najlepiej trzepaczką. Masa ma być gładka jak krem czekoladowy.
3. Dodać bakalie. Dokładnie wymieszać łyżką.
4. Wyłożyć na płaski talerz tak, aby czekolada miała grubość do 0,5 cm. Zostawić na noc w lodówce. Następnie podzielić na kostki. Przechowywać w lodówce.

## Wskazówki

<sup>(1)</sup> **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 miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

<sup>(2)</sup> **miód**: jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

<sup>(3)</sup> **surowe kakao**: jest bardziej wartościowe niż tradycyjne gorzkie kakao; to drugie często jest przetwarzane w wysokich temperaturach (co usuwa z nich większość wartości odżywczych) i alkalizowane (przy użyciu chemicznych substancji), dlatego warto zaopatrzyć się w surowe ziarna kakaowca przetwarzane w niskich temperaturach; smak surowego kakao jest specyficzny: bardziej kwaśny i nie każdemu może odpowiadać od samego początku

<sup>(4)</sup> **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