

Lody wegańskie czekoladowe

Składniki

na 400 ml lodów, prawie połowa standardowego pudełka

400 ml [mleka kokosowego](#) zrobionego samodzielnie ⁽¹⁾ lub mleka kokosowego w puszcze *należy użyć mleka kokosowego, które stało w lodówce przez co najmniej 4 h*

150 g nerkowców ⁽²⁾

25 g kakao ⁽³⁾

100 g daktyli suszonych zmiksowanych na pastę ⁽²⁾ lub 60 g miodu ⁽⁴⁾ (w wersji niewegańskiej)

Wykonanie

1. Stałą część mleka kokosowego ⁽⁵⁾ (śmietankę) zamrozić.
2. Wodę z mleka kokosowego zmiksować z nerkowcami i daktylami (lub miodem).
3. Oddzielnie zmiksować zamrożoną śmietankę.
4. Połączyć obie masy, dodać kakao i zmiksować jeszcze przez chwilę. Nie blendować zbyt długo, ponieważ lody wyjdą wtedy bardziej twarde.
5. Zamrozić. Można przemieszać masę 3-4 razy, co godzinę.

Wykonanie (Thermomix)

1. Stałą część mleka kokosowego ⁽⁵⁾ (śmietankę) zamrozić.
2. Wodę z mleka kokosowego zmiksować z nerkowcami i daktylami (lub miodem) (30 s., obr. 10). Przełożyć do oddzielnej miski.
3. Zmiksować zamrożoną śmietankę (30-40 s., obr. 10).
4. Połączyć obie masy, dodać kakao i zmiksować jeszcze przez chwilę (5 s., obr. 10).
5. Zamrozić. Można przemieszać masę 3-4 razy, co godzinę.

Wskazówki

⁽¹⁾ **domowe mleko kokosowe:** przepis na domowe mleko kokosowe znajdziecie [tutaj](#); aby otrzymać 400 ml mleka kokosowego, należy użyć 100 g wiórków i 400 ml wody; mleko kokosowe warto zrobić samodzielnie z dwóch powodów: po pierwsze, smakuje dużo lepiej, a po drugie, kupne mleko kokosowe w aluminiowej puszcze zawiera szkodliwe substancje przenikające z opakowania (aluminium staje się przyczyną chorób układu nerwowego, m.in. Alzheimer)

⁽²⁾ **nerkowce, daktyle:** 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

⁽³⁾ **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

⁽⁴⁾ **miód**: jeśli chcecie dostać 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)

⁽⁵⁾ **jak użyć mleka kokosowego**: dobrze schłodzone mleko kokosowe rozdziela się na część bardziej tłustą, która zastyga do postaci stałej i mniej tłustą, prawie przezroczystą - płynną część