

Czekolada gorzka z bakaliami

Składniki

na 200 g (dwie standardowe tabliczki)

60 g masła* lub oleju kokosowego**

60 ml mleka krowiego lub roślinnego***

40 g kakao****

35 g (można więcej) ulubionych suszonych owoców***** i orzechów, pokrojonych na kawałki

ew. miód (w płynnej postaci), jeśli czekolada jest dla Was za gorzka

Wykonanie

1. Mleko i tłuszcz wymieszać na gładką masę w kąpielii wodnej (tłuszcz ma się całkowicie rozpuścić). Ja wkładam po prostu miskę ze składnikami do większej miski wypełnionej wrzątkiem. Dzięki temu tłuszcz nie osiąga zbyt wysokiej temperatury i lepiej się miesza z mlekiem i pozostałymi składnikami.
2. Dodawać stopniowo kakao do rozpuszczonego tłuszczu z mlekiem i mieszać dokładnie, najlepiej trzepaczką. Masa ma być gładka jak krem czekoladowy.
3. Dodać suszone owoce i ewentualnie miód. Dokładnie wymieszać łyżką.
4. Wyłożyć na płaski talerz tak, aby czekolada miała grubość do 0,5cm. Zostawić na noc w lodówce. Następnie podzielić na kostki. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

* najzdrowsze masło można przygotować samemu w domu; przepis na blogu

** więcej o tłuszczach piszemy w oddzielnym poście; jeśli kupujecie olej kokosowy w sklepie, zadbajcie o to, by był to ten nierafinowany i nieoczyszczony; olej rafinowany zawiera szkodliwe tłuszcze trans (powodują raka)

*** mleko roślinne kupowane w sklepach ma niewiele wspólnego ze zdrowiem ze względu na szkodliwe dodatki i kontakt z opakowaniem; jak przygotować mleko roślinne, piszemy w oddzielnym poście

**** wybór kakao powinien być przedmiotem refleksji; dostępne w sprzedaży gorzkie kakao 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; więcej o kakao piszemy na blogu

***** suszone owoce, 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?!)