

Śliwka w czekoladzie

Składniki

na 50 sztuk (małe śliwki)

60 g oleju kokosowego*

50 ml mleka krowiego lub roślinnego**

10 g miodu

35 g zmielonych ziaren kakaowca***

ok. 50 miękkich śliwek suszonych****

Wykonanie

1. Rozpuścić olej, mleko i miód, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpieli wodnej lub Thermomixie (5 min, 40 st., obr. 2).
2. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę (Thermomix: 1 min, obr. 3).
3. Obtaczać śliwki i zostawić do zastygnięcia w lodówce.

Wskazówki

* 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; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

** 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](#)

*** chodzi tu o surowe ziarna kakaowca sprzedawane w całości; mają one charakterystyczny smak, więc zanim zrobicie z nich polewę, spróbujcie, czy Wam smakują; jeśli ich zapach lub smak Wam nie odpowiadają, zdecydуйте się na zwykłe gorzkie kakao (choć zazwyczaj jest ono alkalizowane przy pomocy silnej chemii i pozbawione wartości odżywczych wysoką temperaturą)

**** 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?!); śliwki suszone najczęściej konserwuje się

kwasem sorbowym lub sorbinianem potasu; dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe