

Idealna polewa czekoladowa (wersja słodka)

Składniki

Na około pół szklanki

40g rodzynek*** namoczonych w zimnej wodzie**** (ok. godziny)

45g oleju kokosowego*

80ml mleka (zwykłego lub kokosowego)

35g kakao**

Wykonanie

1. Mleko i olej wymieszać na gładką masę w kąpielii wodnej***** (tłuszcz ma się całkowicie rozpuścić).
2. W międzyczasie rodzynki zmiksować na gładką masę (jeśli ciężko się mieli – można zmiksować je razem z rozpuszczoną masą).
3. Dodać kakao oraz rodzynki do rozpuszczonego tłuszczu z mlekiem i wymieszać dokładnie.
4. Polewa tężeje 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

** wiem, co napisałem o kakao powyżej; dlatego właśnie polecam wykorzystanie w tym przepisie (i w każdym innym) zmielonych surowych ziaren kakaowca (kupuje się ziarna w całości lub kruszone; na opakowaniu mają napisane "RAW"); jeśli jednak smak tych ziaren Wam nie odpowiada, użyjcie dobrego ciemnego kakao w proszku (nie takiego dla dzieci, które rozpuszcza się w mleku, ale tradycyjnego); będąc w Niemczech odkryliśmy świetne kakao marki Bensdorp - jeśli macie do niego dostęp (choć trudno je dostać w Polsce), bardzo polecamy

*** kupując rodzynki, zwróćcie uwagę na skład zamieszczony na opakowaniu; dobre rodzynki powinny mieć w składzie... (uśmiejecie się) tylko rodzynki; niestety, nie znalazłem jeszcze produktu, który byłby właśnie taki; co prawda można znaleźć rodzynki bez konserwantów, ale zawsze mają dodatek oleju roślinnego (o którego szkodliwości napiszę innym razem) - można zadbać tylko o to, by jego udział był jak najmniejszy

**** rodzynki i wszelkie bakalie warto moczyć w zimnej wodzie, zamiast parzyć je wrzątkiem, ponieważ dzięki temu zachowują więcej składników odżywczych

***** rozpuszczanie w kąpeli wodnej jest naprawdę proste i pomaga zapobiec powstaniu w masie niechcianych grudek; na garnku z gotującą się wodą (wystarczy, że woda będzie bulgotać, produkując dużo pary; nie trzeba tego robić na maksymalnym ogniu) ustawiamy miskę i wrzucamy do niej składniki, które chcemy podgrzać/rozpuścić; kiedy tylko wszystko się rozpuści, zestawiamy miskę, uważając, żeby nie poparzyć się parą, która buchnie z garnka.