

Zdrowe michałki

Składniki

na 15 sztuk

Środek cukierków

4 łyżeczki zmielonego kakaowca* (20 g)

4 łyżki zmielonych wiórków kokosowych** (30 g)

4 łyżki orzeszków ziemnych*** (50 g)

2 łyżki orzechów laskowych*** (20 g)

20 daktyli*** (80 g)

2 łyżki oleju kokosowego**** (40 g)

2 łyżeczki kakao (10 g)

4 łyżeczki posiekanych orzeszków ziemnych*** (25 g)

Polewa czekoladowa

30 g oleju kokosowego****

40 ml mleka krowiego lub roślinnego*****

10 g miodu

20 g kakao

Wykonanie

1. Wszystkie składniki cukierków (oprócz posiekanych orzeszków ziemnych) zmielić na gładką masę (Thermomix: 1 min, obr. 10). Dodać orzeszki i dokładnie wymieszać (Thermomix: 20 sek, obr. 4).
2. Przełożyć do foremki o takich wymiarach, by masa miała około 2 cm wysokości i umieścić w lodówce na min. 2 godziny.
3. Po tym czasie pokroić na podłużne prostokątne cukierki.
4. Polewa czekoladowa:
 - a. Rozpuścić olej, mleko i miód, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpeli wodnej lub Thermomixie (5 min, 40 st., obr. 2).
 - b. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę (Thermomix: 1 min, obr. 3).
5. Obtaczać cukierki w polewie i zostawić do zastygnięcia w lodówce.

Wskazówki

* 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

** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę; warto zwrócić uwagę, czy wiórki są duże i soczyste, czy też mają konsystencję miazgi węglowej – te drugie to raczej odpadki w procesie produkcji, które mają dużo gorszy smak i prawie nie posiadają aromatu kokosa

*** 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

**** 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](#)