

Krem orzechowo-czekoladowy

Składniki

na mały stoik

150 g podprażonych nerkowców*

50 g daktyli*

75 ml mleka (najlepiej kokosowego**, ale zwykle też może być)

15 g gorzkiego kakao

szczypta soli

Wykonanie

1. Daktyle i nerkowce zmiksować na gładką masę.
2. Dodać mleko i dokładnie wymieszać.
3. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać.
4. Przechowywać w lodówce.

Wykonanie (Thermomix)

1. Daktyle i nerkowce zmiksować na gładką masę (30 s., obr. 10).
2. Dodać mleko i dokładnie wymieszać (10 s., obr. 4).
3. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać (20 s., obr. 4).
4. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

* **bakalie i orzechy:** 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

** **mleko roślinne:** 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 na mleko kokosowe podajemy [tutaj](#)