

Blok MEGAczekoladowy

Składniki

na foremkę około 10x15 cm

60 g masła ⁽¹⁾ lub oleju kokosowego ⁽²⁾
60 ml mleka krowiego ⁽³⁾ lub roślinnego ⁽⁴⁾
50 g miodu ⁽⁵⁾ (można dać więcej)

40 g surowego kakao ⁽⁶⁾
50 g gorzkiego kakao ⁽⁷⁾

70 g (można więcej) ulubionych suszonych owoców i orzechów ⁽⁸⁾, pokrojonych na kawałki

Wykonanie

1. Mleko i tłuszcz oraz miód wymieszać na gładką masę w kąpeli wodnej (tłuszcz ma się całkowicie rozpuścić). My wkładamy 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. Dokładnie wymieszać łyżką.
4. Wyłożyć do pudełka o takim rozmiarze, by deser miał około 6 cm wysokości. Przechowywać w lodówce.

Wykonanie (Thermomix)

1. Mleko, tłuszcz oraz miód rozpuścić (4 min, temp. 40 st. C, obr. 2 z motylkiem).
2. Dodać kakao i wymieszać (30 sek, obr. 3 z motylkiem).
3. Dodać suszone owoce (10 sek., obr. 3).
4. Wyłożyć do pudełka o takim rozmiarze, by deser miał około 6 cm wysokości. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

⁽¹⁾ **masło**: najzdrowsze masło można przygotować samemu w domu; przepis [tutaj](#)

⁽²⁾ **olej kokosowy**: 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; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i

tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

⁽³⁾ **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

⁽⁴⁾ **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 podajemy [tutaj](#)

⁽⁵⁾ **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

⁽⁶⁾ **surowe kakao:** jest bardziej wartościowe niż tradycyjne gorzkie kakao; to drugie 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; smak surowego kakao jest specyficzny: bardziej kwaśny i nie każdemu może odpowiadać od samego początku

⁽⁷⁾ **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach

⁽⁸⁾ **bakalie:** 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