

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Schokolade für Schleckermäulchen – vegan & vollwertig –

Zutaten für ca. 240 g – 290 g Schokolade:

- 100 g Kakaobutter
- 50 g - 100 g Datteln (für Süße je nach Geschmack)
- 40 g Kakao oder Carob-Pulver oder gemischt je zur Hälfte (siehe TIPP)
- 50 g Nussmus aus Haselnüssen, Mandeln oder Cashews
- Zum Dekorieren Mandelblättchen, getrocknete Himbeeren, ganze oder halbierte Nüsse, Rosinen, Kokosflocken u.s.w.

So leicht ist die Schoki zubereitet:

Die Datteln in kleine Stückchen schneiden.

Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen.

Kakaobutter, Kakao/Carob und Nussmus in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab oder in einem Hochleistungsmixer mixen. Dann nach und nach die klein geschnittenen Datteln zugeben bis zur gewünschten Süße.

Die jetzt sehr flüssige Masse in eine kleine Auflaufform oder in spezielle Schokoladenformen füllen. Beliebig zum Beispiel mit Mandelblättchen, ganzen oder halbierten Nüssen, Kokosflocken oder Kokoschips, getrockneten Himbeeren, Rosinen u.s.w. dekorieren.

Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Gut gekühlt in Stückchen schneiden bzw. brechen und genießen.

TIPP zu Carob:

Carob-Pulver ist eine gesunde und sehr leckere Kakao-Alternative. Es wird aus den Carob-Früchten des Johannisbrotbaumes gewonnen. Das Fruchtmark wird geröstet und fein gemahlen. Es ist gesünder und kalorienärmer als Kakao und enthält keine anregenden Stoffe, kaum Fett aber reichlich gesunde Ballaststoffe und außerdem Calcium und Eisen.

Und das Beste aus meiner Sicht: der milde, leicht süße und wunderbar karamellartige Geschmack! Perfekt für Kuchen statt Kakao und wie hier für leckere Schokolade ohne bitteren Kakao-Geschmack.

