

Czekolada na gorąco

Składniki

na 1 porcję

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

10 g kaszy jaglanej ⁽¹⁾

można dodać 5-10 g więcej, jeśli chcecie, by czekolada była bardziej gęsta

15 g ziaren kakaowca lub surowego kakao ⁽²⁾

około 10 ziaren

15 g gorzkiego kakao ⁽³⁾

20 g daktyli ⁽⁴⁾

15 g oleju kokosowego ⁽⁵⁾

1 szklanka mleka (krowiego ⁽⁶⁾ lub roślinnego ⁽⁷⁾)

Wykonanie

1. Kaszę, kakaowiec i daktyle zmielić na mąkę. Dodać kakao.
2. Dodać do tego połowę mleka. Dokładnie wymieszać.
3. Pozostałe mleko zagotować z olejem kokosowym. Dodać do niego przygotowaną mieszankę i gotować na małym ogniu ok. 10 minut (aż kasza się ugotuje, czyli nie będzie czuć takich twardych drobinek).

Wykonanie (Thermomix)

1. Kaszę jaglaną, kakaowiec i kakao umieścić w naczyniu i zmielić (40 sek, poz. 10).
2. Dodać daktyle i zmielić (30 sek, poz. 10).
3. Dodać mleko oraz olej kokosowy i gotować (15 min, 90 st. C, poz. 2).
4. Podawać na gorąco.

Wskazówki

⁽¹⁾ **kasza jaglana:** im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym deser będzie smaczniejszy; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; i nie radzę gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje

(2) **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; jeśli ich zapach lub smak Wam nie odpowiadają, zdecydуйте się na zwykłe gorzkie kakao

(3) **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

(4) **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

(5) **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 z 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](#)

(6) **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

(7) **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](#)