

Choco sandwich czyli mięciutkie biszkopty z czekoladą

Składniki

na 10 sztuk

Biszkopty

2 jajka, oddzielnie białko i żółtko (1)

60 g miodu (2) (skrystalizowany, kremowany, najlepiej rzepakowy)

80 g mąki orkiszowej typ 700 (lub podobny)

Krem czekoladowy

75 g masła

150 ml mleka krowiego (3) lub roślinnego (4)

75 g miodu (2)

100 g kakao (5)

Wykonanie

1. Biszkopty:

- a. Piekarnik nagrzać do temperatury 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
- b. Białko wymieszać z miodem i ubić na bardzo puszystą, błyszczącą masę. My ubijamy ok. 10 minut na najwyższych obrotach miksera.
- c. Dodać żółtko i miksować chwilę razem. Masa powinna pozostać puszysta.
- d. Dodać mąkę i delikatnie wymieszać.
- e. Formować ciasteczka: masę włożyć do woreczka z odciętym rogim i wyciskać na blachę. Można również użyć rękawa cukierniczego. Pozostawić na 5 minut do wyschnięcia.
- f. Piec 10-12 minut (do zrumienienia).

2. Krem czekoladowy:

- a. Podgrzać masło, mleko i miód do rozpuszczenia, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpieli wodnej lub Thermomixie (5 min, 40 st., obr. 2).
- b. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę (30 sek, obr. 3; z motylkiem).

3. Biszkopty składać po dwa, wypełniając je kremem (tak jak na zdjęciu i filmie). Można użyć rękawa cukierniczego lub woreczka z odciętym rogim.

Wskazówki

(1) **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

(2) **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)

(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) **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