

Czekolada gorzka klasyczna

Składniki

około 2 tradycyjne tabliczki

70 g oleju kokosowego ⁽¹⁾

60 g miodu ⁽²⁾

60 g gorzkiego kakao ⁽³⁾, dobrej jakości

Wykonanie

1. Miód i olej kokosowy 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 pozostałymi składnikami.
2. Dodawać stopniowo kakao do rozpuszczonego tłuszczu z miodem i mieszać dokładnie, najlepiej trzepaczką. Masa ma być gładka jak krem czekoladowy.
3. Wyłożyć na płaski talerz tak, aby czekolada miała grubość do 0,5cm. Zostawić na noc w lodówce. Następnie podzielić na kostki. Można też użyć specjalnych foremek do czekoladek, które widoczne są na zdjęciu. Przechowywać w lodówce.

Wykonanie (Thermomix)

1. Olej i miód rozpuścić (5 min, temp. 45 st. C, obr. 2).
2. Dodać kakao i wymieszać (30 sek, obr. 3).
3. Wyłożyć na płaski talerz tak, aby czekolada miała grubość do 0,5cm. Zostawić na kilka godzin w lodówce. Następnie podzielić na kostki. Można też użyć specjalnych foremek do czekoladek, które widoczne są na którymś zdjęciu. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

⁽¹⁾ **olej kokosowy:** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiemy, 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](#)

⁽²⁾ **miód:** jeśli chcecie dostać 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⁾ **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