

Selbst gemachte, gesunde Schokolade aus 3 Zutaten (vegan)



Gute Vorsätze – sicher hat jeder schon einmal welche verfasst, wenn ein neues Jahr begonnen hat. Vorsätze, oder Ziele, hat man ja eigentlich immer und sicher nehmen sich viele ständig vor, gesünder zu leben, ein paar Pfund abzunehmen oder mehr Sport zu machen.

Allerdings ist das nicht so ganz einfach mit den guten Vorsätzen. Gefasst sind sie schnell, umgesetzt nicht gar so fix, denn meistens hat einen der Alltag mit seinen Gewohnheiten ganz schön im Griff. Mir geht es nicht anders. Fürs neue Jahr habe ich mir einmal mehr vorgenommen: Mehr Sport machen, weniger Zucker essen und eine

Fastenzeit/Entgiftungszeit einlegen. Letzteres habe ich immer noch vor, aber mein innerer Schweinehund hat schon Bedenken angemeldet: Es stehen runde Geburtstagsfeiern an und der Blog hat auch lange keinen Kuchen mehr gesehen – keine gute Zeit zum Fasten, überhaupt ist nie eine gute Zeit zum Fasten! Nun ja. Mal sehen wer die Auseinandersetzung gewinnt.



Erst einmal habe ich mit einer gesünderen Schokolade angefangen. Wenn schon süß, dann wenigstens selbst gemacht, denn dann weiß man, was drin ist, kann Zuckerart und Süßungsgrad bestimmen und die Nascherei ist etwas Besonderes als in Massen gekauftes Zeug.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Bear Grylls. Bärenstarke Küche“, das ich euch demnächst noch vorstellen möchte, denn es passt perfekt zum Jahresanfang und guten Vorsätzen.

Die Schokolade besteht aus drei Grundzutaten, ist in 5 Minuten gemacht und muss dann noch ca. eine halbe Stunde kühlen – schon kann genascht werden!

Ich habe sie mit Cranberries, Walnüssen und Erdmandeln

bestreut. Man kann sie im Prinzip mit allem anreichern, was man mag: Alle Arten von Nüssen, Samen, getrocknete Früchte, Gewürze, ... Sie hat ein zartes Kokosaroma. Ich überlege, das Ganze auch mal mit Kakaobutter zu versuchen, dann ist es „authentischer“ im Geschmack, denke ich. Auf jeden Fall ist diese Schokolade unglaublich lecker und man hat ein deutlich besseres Gewissen, wenn man sich davon ein Stückchen mehr gönnt. ;)



Zutaten für 1 Tafel ca. 10 x 10 cm:

- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Rohkakaopulver

1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

Nüsse, getrocknete Beeren/Früchte, Gewürze nach Belieben

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen.

Kakaopulver einrühren, dann die Süße untermischen. Die Mischung in eine Form geben (ich habe den quadratischen, glatten Deckel einer Plastikdose genommen) oder teelöffelweise auf ein Backpapier trüpfeln, so dass man kleine runde Plättchen erhält.

Die gewünschten Zutaten fein hacken und darüber streuen.

Die Schokolade 30 Minuten im Gefrierfach fest werden lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer Keksdose, damit sie keine Gerüche annehmen kann.



Habt ihr schon mal Schokolade selbst gemacht oder auch nur selbst gegossen? Ich finde, so etwas macht großen Spaß und man hat auch noch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel.

Habt eine schöne und genussreiche Restwoche, ihr Lieben!

Eure Judith