

ROHKOST-SCHOKOLADE



Zutaten:

- 160 g Kokosöl kaltgepresst Bio oder Bio Kakaobutter
- 80g rohes Nussmus (z. B. Mandelmus, Haselnussmus, Kokosmus)
- 100 – 120 g naturbelassenen Honig flüssig oder Rohkostagavennektar
- 130 Kakaopulver (Rohkostqualität)
- 1 Prise Salz
- 1-2 Teelöffel echte Vanille

Nach Bedarf:

- Grob gehackte oder ganze Nüsse, Rosinen
- Ätherisches Zitronenöl, Orangenöl, Pfefferminzöl

Zubereitung:

- 1) Kokosöl oder Kakaobutter gemeinsam mit dem Honig im Wasserbad erwärmen, bis alles flüssig ist. Honig und Kokosöl gut miteinander verrühren.
- 2) Anschließend das Mandelmus dazugeben und wieder gut verrühren.
- 3) Nun das Kakaopulver, die Vanille und eine Prise Salz hinzufügen. So lange rühren bis es eine glatte schöne Schokomasse wird.
- 4) Für ein gutes Ergebnis das Kakaopulver sieben.
- 5) Die Masse in Eiswürfel- oder Pralinenförmchen oder in eine flache Schale gießen und eventuell noch gehackte oder ganze Nüsse oder Trockenfrüchte in die Schokolade drücken.
- 6) Im Gefrierschrank cirka eine halbe Stunde erkalten lassen, Stücke aus der Form lösen bzw. in Stücke brechen und genießen!
- 7) Flüssige Schokolade als Überguss für Kuchen und zum Tunken für Kekse, Obst, ... verwenden.
- 8) Im Kühlschrank aufbewahren!

Tipp: Mit Kakaobutter wird die Schokolade etwas fester.

Du kannst die ganze Rezeptur nach deinem Geschmack abändern, z.B. verschiedene Nussmuse ausprobieren. Wenn du mehr Kakaopulver verwendest wird es eine richtige Bitterschokolade. Rosinen oder Nüsse untermischen macht das ganze fruchtig- nussig.

Verwende nur Zutaten in Bio-Qualität!

Eine solch zubereitet Schokolade ist ein wahrer Genuss !