# Trufle z surowym kakao

**Składniki**
***na około 20 sztuk***

50 g prażonego słonecznika (1), zmielonego na proszek

50 g daktyli (1), zblendowanych na gładką masę

50 g oleju kokosowego (2)
30 g miękkiego masła (3)
2 łyżki miodu (4), 60 g

25 g surowego kakao (5)
25 g gorzkiego kakao

150 g ulubionych orzechów np. ziemnych, posiekanych na drobno

**Wykonanie**

1. Słonecznik zmielić na proszek. Odstawić.
2. Daktyle zmielić na gładką masę.
3. Do daktyli dodać olej kokosowy, masło i miód. Energicznie mieszać aż powstanie gładka masa.
4. Dodać zmielony słonecznik, kakao i 50 g posiekanych orzechów. Wymieszać.
5. Wyłożyć do miski i umieścić na 1 godzinę w lodówce*.
6. Po tym czasie wyjąć masę i formować okrągłe trufle**, świetnie się przy tym bawiąc. Każdą truflę obtaczać w posiekanych orzechach.
7. Przechowywać w lodówce.

**Wykonanie Thermomix**

1. Słonecznik zmielić na proszek (obr. 10; 10 sek). Przesypać do miski.
2. Daktyle zmielić na gładką masę (obr. 10; 30 sek).
3. Do daktyli dodać olej kokosowy, masło i miód. Wymieszać (obr. 3-3,5; 5 min.)
4. Dodać zmielony słonecznik, kakao i 50 g posiekanych orzechów. Wymieszać (obr. 4,5; 20-30 sek.).
5. Wyłożyć do miski i umieścić na 1 godzinę w lodówce*.
6. Po tym czasie wyjąć masę i formować okrągłe trufle**, świetnie się przy tym bawiąc. Każdą truflę obtaczać w posiekanych orzechach.
7. Przechowywać w lodówce.

**Wskazówki**

(1) **bakalie, nasiona**: suszone owoce, orzechy i nasiona, 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

(2) **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 tutaj

(3) **masło**: najzdrowsze masło można przygotować samemu w domu; przepis tutaj

(4) **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)

(5) **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

* masę umieszczamy w lodówce, żeby można było łatwiej formować trufle; jeśli nie macie cierpliwości lub czasu, możecie pominąć ten krok i przejść od razu do ostatniego punktu przepisu

** trufle należy formować dosyć szybko, ponieważ masa mięknie pod wpływem ciepła rąk, a przecież nie chodzi nam o to, by większość trufli została nam na dłoniach (chyba, że jesteśmy bardzo łakomi - wtedy nam to nie przeszkadza)