# Czekolada gorzka z granatem

**Składniki**
**na 1 tabliczkę**

70 g oleju kokosowego [(1)]
10 g miodu [(2)]

50 g gorzkiego kakao [(3)], dobrej jakości

pestki z połowy granatu

**Wykonanie**

1. Miód i tłuszcz wymieszać na gładką masę w kąpieli wodnej (tłuszcz ma się całkowicie rozpuścić). My wkładamy 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 0,5 cm. Dodać pestki granatu. Zostawić na noc w lodówce. Następnie podzielić na kostki. Można też użyć specjalnych foremek do czekoladek. 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 z motylkiem).
4. Wyłożyć na płaski talerz tak, aby czekolada miała grubość do 0,5 cm. Dodać pestki granatu. Zostawić na noc w lodówce. Następnie podzielić na kostki. Można też użyć specjalnych foremek do czekoladek. 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 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) **kakao**: wybór kakao powinien być przedmiotem refleksji; dostępne w sprzedaży gorzkie kakao 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; więcej o kakao piszemy tutaj