

Zdrowy blok czekoladowy



Blok czekoladowy, taki z mleka w proszku, znacie ten smak? Ja znam go doskonale. Kojarzy mi się z moim ulubionym ciastem z dzieciństwa i totalną rozpustą kaloryczną :). Leżąc ostatnio i rozmyślając nad odwiecznym "coś bym zjadła" wpadłam na pomysł, że ma to być właśnie blok czekoladowy. I tak oto powstała kokosowa wersja bloku czekoladowego, który absolutnie pokochałam i który, mimo dużej ilości kalorii, zjadam z wielką ochotą :)! Dowiedzcie się jak go przygotowuję.

Przepis na blok czekoladowy

Składniki

- 200 g mleka kokosowego w proszku [Gdzie kupić?](#)
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki nierafinowanego oleju kokosowego [Gdzie kupić?](#)
- 2 łyżki syropu z tapioki lub innego zdrowego słodku
- ok. 100 g dowolnych orzechów (nerkowce, brazylijskie, włoskie)
- ok. 130 g niesiarkowanych rodzynek
- ok. 25 g płatków kukurydzianych

Przygotowanie

1. Mleko w proszku przesypujemy do miski.
2. Orzechy i rodzyнки rozdrabniamy w młynku, dodajemy do mleka i mieszamy.

3. Płatki kukurydziane delikatnie rozdrabniamy w dłoniach, dodajemy do mleka, mieszamy.
4. Olej kokosowy rozpuszczamy w rondelku, dodajemy kakao i energicznie mieszamy, by wszystko dobrze się rozpuściło i połączyło. Dodajemy sól.
5. Tak przygotowany tłuszcz kokosowy przelewamy do miski z mlekiem i dodatkami. Wszystko dokładnie mieszamy. Gorącą masę przekładamy do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Blok chłodzimy w lodówce przez minimum 2-3 godziny, aby był idealnie twardy i dobrze się kroił.
7. Przechowujemy w lodówce.

Składniki bloku

- Mleko kokosowe w proszku, podobnie jak płynne, cechuje się przeróżnym składem. Wybierajcie zawsze mleko kokosowe o czystym składzie, bez dodatku konserwantów. Ja wybieram mleko kokosowe w proszku firmy Diet Food! Ma super skład i super smak, polecam :).
- Ilość dodanych do bloku orzechów, rodzynek, płatków, czy kakao możecie dowolnie modyfikować. Dodajcie tyle, na ile akurat macie ochotę.
- Możecie zrezygnować z płatków kukurydzianych, ale mnie zależało, aby blok był chrupiący. Ten z dzieciństwa zawierał w sobie herbatniki i wafle. Wybierajcie płatki kukurydziane z dobrym składem, bez dodatku cukru. Polecam płatki firmy BioPlanet - są świetne.

Smacznego :)!