

Ciocolata de casa raw-vegana



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Cumva.. **ciocolata de casa**, aia pe care o stim cu totii, parca imi placea cel mai tare: textura aia usor de caramea si senzatiile ca..ti se lipeste de toti dintii:))))... DAAA mie imi placeau toate astea!

Din dorinta mea recenta de ceva dulce cu iz de "ciocolata de casa", insa cu gandul ca este suuuuper cald afara, am ajuns sa combin niste ingrediente, fara sa ma gandesc, vreo secunda ca va aduce atat de mult a reteta copilariei.

Aceasta reteta dulce raw vegana, este super rapida, usor de facut, din putine ingrediente.

Atat timp cat ai ingredientele la "temperatura camerei" ele vor avea deja textura aia cremoasa si usor de amestecat.

E o reteta atat de noua pentru mine incat nu stiu de unde are textura asta fabuloasa: poate fii de la taratele psyllium, sau dela cacao nibs sau poate chiar de la nuci! :))))

Cert este ca aceasta combinatie m-a cucerit pe loc, atat pe mine cat si familia mea, asa ca tare mult imi doresc sa iti stranesc si tie curiozitatea si dorinta de a incerca aceasta **Ciocolata de casa raw-vegana**:

Pentru 4 bucati ai nevoie de:

- 4 linguri [unt de arahide si cocos](#), fluid
- 4 linguri [ulei de cocos](#), fluid
- 4 linguri [tarate psyllium](#)
- 1 lingura [pudra cacao \(mentolata\)](#)
- 2 linguri [cacao nibs](#)
- 2 linguri [sirop de artar](#) (sau [miere poliflora](#))
- 1 mana de [nuci](#)

Mod de preparare: Daca ai ingredientele la rece (*in forma solida*), ca sa iasa textura aceea fina, pune-le la Bain-marie (*untul de arahide, uleiul de cocos*) si amesteca pana obtii o pasta cremoasa; apoi adauga siropul de artar, taratele de psyllium si nucile si amesteca iar.

Intr-un vas mic patrat sau dreptunghiular, pune o foaie de copt (*eu mototolesc hartia, dupa care o intind; se aseza mai bine*); toarna compozitia si la final presara fulgii de cacao si cateva tarate de psyllium.

Pune vasul la frigider pentru aproximativ o ora sau in congelator pentru maxim 30 de minute. Scoate compozitia din vas si taie bucata de ciocolata dupa cum poftesti! <3

