



## Ilanta's Roh-Schokolade

### Mach Deine eigene Schokolade – Roh und supergut!

Es ist ein einfaches Rezept, welches in 15 Minuten zubereitet ist und eine halbe Stunde im Gefrierfach oder 1.5 Stunden im Kühlschrank ruht. Wenn Du Zutaten von bester Qualität und pestizidfreiem Anbau wählst, wirst Du die beste Schokolade geniessen, inklusive einer guten Portion Gesundheit!

Küchenutensilien, die Du brauchst: Pfanne, gefüllt mit heissem Wasser vom Wasserhahn\*/Schüssel, die in die Pfanne passt/Schwingbesen und Esslöffel/Giessform, z.B. Eiskwürfelformen oder Silikonbackformen/Liebe und Kreativität!

♥ 100g Kakaobutter und 150g Kakaopaste zusammen in die Schüssel geben und über der mit heissem Wasser gefüllten Pfanne verflüssigen. Mit dem Schwingbesen etwas umrühren.

♥ 5 EL Agaven-Dicksaft (spiele mit den Mengen und probiere aus was Dir am meisten schmeckt) und 1 Prise Steinsalz oder gutes Meersalz (um den Geschmack der Schokolade zu hervorzuheben) in die flüssige Kakaomasse geben und während gut 3 Minuten mit dem Schwingbesen alle Zutaten kräftig umrühren bis sie gut vermischt sind.

♥ Vanille-Samen oder andere Aromen und Zutaten nach Belieben:

- Honig, Xylitol, 1 Prise Stevia oder Trockenfrüchte zum Süssen;
- Kakao-Splitter, Goji und Inkabeeren: sie schmecken wunderbar zusammen mit Rohschokolade;
- Maca: dieses Superlebensmittel aus den Anden stärkt auch die Nebennieren – und wirkt somit ausgleichend, wenn man etwas zu viel Schokolade gegessen hat;
- Bienenpollen: rohe Bienenpollen sind reich an Antioxidantien, vollwertigen Proteinen und gibt der Schokolade einen knusprigen Goût;
- Nüsse: Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse oder Macadamia harmonieren mit roher Schokolade sehr gut;
- Zimt, geriebene Orangen- und Zitronenschale, Spirulina und Minzenöl;
- Kokosnussöl: zusammen mit oder anstelle von Kakaobutter ergibt Kokosnussöl eine weiche Konsistenz wie Truffes: himmlisch...
- Lecithin gibt der Schokolade eine cremige Konsistenz (Sonnenblumenlezhitin ist sicher GVO-frei)

♥ Die Mischung mit allen Zutaten weiter gut verrühren und dann in noch flüssigem Zustand in die Eiskwürfel- oder Silikonformen giessen. Die eingefüllte Schokolade im Tiefkühlfach 20 bis 30 Minuten oder Kühlschrank 1 bis 1½ Stunden festigen lassen.

♥ Trotz aller gesundheitlichen Vorteile von rohem Kakao, ist es besser diese Schokolade mit Mass zu geniessen :-)

\*Wasser darf nicht zu heiss sein, damit die Zutaten roh bleiben, also nicht über 42 Grad warm werden.

**BioSamara** bietet Starter-Kits an, damit Sie selber Roh-Schokolade nach diesem Rezept herstellen können. Wir verkaufen viele Zutaten auch einzeln. Wir bieten auch spezielle, feinste handgemachte Rohkost-Schokolade von verschiedenen handwerklichen Herstellern an sowie die fantastische Theriaca GOLD-Schokolade.