

## HJEMMELAVET RÅ CHOKOLADE – HELE 5 FORSKELLIGE... 😊

Chokolade... Ordet, der kan få de flestes tænder til at løbe i vand og (hvis selvbeherskelsen ikke er intakt) kan få de fleste til at guffe løs...

Chokolade er mange ting. I den dårlige version er det et ordentligt læs sukker, mælk, kunstig smag og andet "guf".

I den ekstravagante og sunde version, er chokolade dog noget ganske andet – nemlig sunde fedtstoffer, fibre og antioxidanter – og et fravær af sukker og mælk ikke at forglemme...



Nedenfor har du 5 opskrifter på din egen hjemmelavede rå chokolade. Der er brugt et hav af forskellige ingredienser – men du kan nemt bytte ud med noget af det, du har hjemme i skufferne. Opskrifterne er opstået som en sommerferie-beskæftigelse for mor og 2 drenge på 8 og 11. Og vi behøver ikke at sige, at det var ren hygge, vel...? Så tag dine unger med på råd, når der skal vælges råvarer. Så gider de ikke spise traditionel chokolade mere... 😊 😊

### KAKAO KNAS

#### Ingredienser:

10 g tørrede tranebær  
2 paranødder  
2 spsk. rå kakaosmør  
1 spsk. koldpresset kokosolie  
1 spsk. rå kakaopulver  
1 spsk. agavesirup/nektar  
et drys vaniljepulver  
Rå kakaonibs til pynt

Hak tranebær og paranødder groft.

Smelt kakaosmørret over vandbad (pas på med varmen – skal helst forblive under 42 grader).

Put alle ingredienser (minus kakaonibs) i en minihakker/lille blender. Blend det kort.

Hæld massen i en lille skål med flad bund, drys med hakkede kakaonibs og sæt på køl til chokoladen er stivnet.

### MAGNUS' CHOKO SYMFONI

#### Ingredienser:

15 g cashewnødder  
15 g tørrede morbær  
1 tsk. honning  
2 spsk. rå kakaosmør  
1 spsk. koldpresset kokosolie  
1½ spsk. rå kakaopulver  
2 tsk. agavesirup/nektar  
¼ - ½ tsk. lakridsrodspulver  
½ brev grøn te ekstrakt

Hak cashewnødder og morbær groft.

Smelt kakaosmørret over vandbad (pas på med varmen – skal helst forblive under 42 grader).

Put alle ingredienser i en minihakker/lille blender. Blend det kort.

Hæld massen i en lille skål med flad bund og sæt på køl til chokoladen er stivnet.

## GOJI ORANGE

### Ingredienser:

10 g mandler  
10 g gojibær  
2½ spsk. rått kakaosmør  
1½ spsk. koldpresset kokosolie  
1 spsk. rått kakaopulver  
1 spsk. agavesirup/nektar  
Hakket appelsinskal af ¼ lille appelsin  
(kun det orange...!)

Hak mandler og gojibær groft – stil det til side.

Smelt kakaosmørret over vandbad (pas på med varmen – skal helst forblive under 42 grader). Put kakaosmør, kokosolie, kakaopulver, agave og appelsinskal i en minihakker/lille blender. Blend det kort.

Rør mandler og gojibær i chokolademassen. Hæld massen i en lille skål med flad bund og sæt på køl til chokoladen er stivnet.

## CHERRY HEMP

### Ingredienser:

10 g. tørrede sure kirsebær  
10 g rå hampefrø  
2 paranødder  
3 spsk. rått kakaosmør  
1½ spsk. koldpresset kokosolie  
1½ spsk. rått kakaopulver  
½ spsk. agavesirup/nektar  
½ brev grøn te ekstrakt  
Hampefrø til pynt

Hak kirsebær og paranødder groft – stil det til side.

Smelt kakaosmørret over vandbad (pas på med varmen – skal helst forblive under 42 grader). Put kakaosmør, kokosolie, kakaopulver, og agave i en minihakker/lille blender. Blend det kort.

Rør kirsebær, paranødder og hampefrø i chokolademassen. Hæld massen i en lille skål med flad bund, drys med hampefrø som pynt, og sæt på køl til chokoladen er stivnet.

## CRUNCHY RAISIN

### Ingredienser:

10 g. mørke rosiner  
1½ spsk. kakaonibs  
3 spsk. rått kakaosmør  
1 spsk. koldpresset kokosolie  
1 spsk. rått kakaopulver  
10 g hakkede blandede nødder til pynt  
(bemærk: ingen agavenektar...)

Hak rosiner og kakaonibs groft – stil det til side.

Smelt kakaosmørret over vandbad (pas på med varmen – skal helst forblive under 42 grader). Put kakaosmør, kokosolie, og kakaopulver i en minihakker/lille blender. Blend det kort.

Rør rosiner og kakaonibs i chokolademassen. Hæld massen i en lille skål med flad bund, drys med hakkede nødder som pynt, og sæt på køl til chokoladen er stivnet.

Denne chokolade sødes udelukkende af rosinerne...

Shop ingredienser og andet økologisk og miljøvenligt guf hos:

