

ЧОКОЛАДЕ И ЧОКОЛАДНА ЈЕЛА

Чоколадна крема ☺☺☺

Потребно је:

- 2 зреле банане расхлађене у фризу
- 1 кашика какаоа
- 3 кашике млевеног рогача
- 1 -2 с. к. биљног млека у праху
- 1 чаша биљног млека мало ваниле

Све састојке добро измиксајте у блендеру.

Чоколадни ролат ☺☺☺

Потребно је:

- 200г меканих урми без коштица
- 1 зрела банана
- 1 чаша млевених ораха
- 1 чаша млевених сирових лешника
- 1/2 чаше млевеног рогача
- 2 с. к. какаоа
- 2 с. к. меда или малтекса
- 1/2 ч. к. лимуновог сока
- Мало ваниле.

Све састојке добро изгњечити и измешати рукама и истањити оклагијом до дебљине 5-6 мм. Приликом припремања може да се користи воштани папир да се тесто не би лепило за сто и оклагију или се сто и оклагија могу премазати са мало ланеног или сусамовог уља. Премажите тесто са једне стране, добро измиксаном половином банане са 2 ч. к. биљног млека у праху, 3 ч. к. какаоа и 2 ч. к. млевеног рогача и 1 с. к. малтекса. Одозго поспите млевеним лешником. Увити тесто у ролат тако да фил буде унутра, исеците га и свако парче поспите млевеним лешником помешаним са какаоом и рогачем.

Чоколадне куглице ☺☺☺

Потребно је:

- 1/2 чаше лешника
- 1/4 чаше бадема
- 1/3 чаше рогача
- 2 с. к. какаоа
- 1 с. к. биљног млека у праху
- 1/3 чаше сувог грожђа
- 10 урми без коштица
- 1 с. к. малтекса
- 2 с. к. меда
- 1/2 чаше квалитетне воде

Суво воће на кратко оставити у млакој води (1- 2 сата) и самлети у блендеру са мало воде. Бадем и лешник, такође, самлети у блендеру, измешати са осталим састојцима и направити куглице. Уваљајте их у кокосово брашно, помешано са какаоом и рогачем.

Чоколадни сладолед ☺☺

Потребно је:

- 2 зреле банане, ољуштене, исецкане на колутове и залеђене.
- 1/3 чаше сојиног или другог биљног млека, прохлађеног
- 5 урми без коштица
- 1 ч. к. биљног млека у праху
- 1 с. к. млевеног рогача
- 3 ч. к. какаоа
- 1/3 шоље млевеног лешника
- 2 ч. к. – 1 с. к. меда или малтекса
- према жељи мало ваниле

Све састојке добро измиксати у блендеру док се не добије кремаста маса.

Ледена чоколадна крема 😊😊

Потребно је:

- 2 банане
- по 1 с. к. ораха и лешника (одстајалих 6 сати у млакој води)
- по 1 с. к. рогача и какаоа
- 1 с. к. меда или малтекса

Ољуштене банане ставити у фриз да се добро охладе. Измиксати све састојке у блендеру. Добијену крему расхладити још пола сата у фризу (пре употребе).

Чоколада са орахом 😊😊

Потребно је:

- 2 с. к. какаоа
- 1 с. к. малтекса
- по 1 с. к. млевеног ораха и бразилског ораха
- мало мускатног ораха

Све добро измешати, према потреби додајући врло мало биљног млека. Избегавати више од 1 с.к. дневно.

Објашњења:

ч.к. – чајна кашчица, с.к. супена кашика, малтекс – здрава замена за шећер (јечмени слад) може се набавити у продавницама здраве хране, квалитена вода – филтрирана или одлеђена или нека флаширана са ниским садржајем минерала, број „смајлија“ уз рецепт представља оцену посланице

Izvor: Kuvar zdrave ishrane – Slatkiši
Autor Georgij Nazarov