

# Schokolade oder Schokocreame selbstgemacht 😊

## Zutaten:

- Kokosfett( nativ, bio Qualität)
- Kakao (bio, ohne Zusätze)
- Süßungsmittel -> je nach Geschmack
  - Xylit ( Birkenzucker, 50% weniger Kalorien wie Weißzucker
  - Erythrit ( Zuckeralkohol, 0 Kalorien )
  - Stevia ( Süßkraut, 0 Kalorien )
- Evt. Quinoa oder Amaranth gepufft, wenn die Schoko knusprig werden soll
- ➔ Es gibt keine Mengenangaben, da man die Konsistenz und Menge selber bestimmen kann

## Herstellung:

Kokosfett im Wasserbad erhitzen damit es flüssig wird. Ich würde mit 100g Fett probieren.

Wenn das Fett flüssig ist, den Kakao einrühren bis eine feste Konsistenz entsteht, wenn man eine Schokocreame herstellen will, nimmt man etwas weniger Kakao. Anschließend das Süßungsmittel einrühren, auch da wieder je nach Geschmack!

Alternativ kann man Quinoa oder Amaranth gepufft, Nüsse ganz oder in Stücken, Rosinen, gewürfelte Trockenfrüchte....in die Masse einrühren. Einfach ausprobieren und schauen, was am besten schmeckt.

Die Creme dann in einem Marmeladeglas abfüllen und evt. im Kühlschrank lagern( wegen der Konsistenz)

Die Schokolade kann entweder in Silikonpralineformen abgefüllt werden, oder ca. 0,5 cm dick in eine Silikonform eingestrichen werden. Somit entsteht eine „Schokotafel“. Silikon deshalb, weil sich die Schokolade davon am besten ablöst! Die Pralinen und Tafel würde ich über Nacht in die Gefriertruhe geben, damit die Masse schön fest wird. Aber Achtung, Kokosfett wird flüssig in der Wärme, dies bitte in der weiteren Lagerung bedenken 😊

Wünsche gutes Gelingen und viel Genuss beim gesunden Naschen!!