reteta-video.ro

# Ciocolata de Casa de Post

Cea mai simpla reteta de **ciocolata de casa de post, fara zahar, fara unt si fara lapte praf**! Am zis!!!!! Nu doar ca este usor de
dar este si foarte buna. Ca sa nu mai zic ca este **ciocolata de casa perfecta pentru copii**, sanatoasa si rapida.
Si, cum de curand am primit un cos cu produse de la **Sano Vita**, un brand ce reuneste sub umbrela sa o multime de produse eco/
cum l-am deschis primul gand a fost la un desert de post. Asta pentru ca daca dati un ochi pe **www.sanovita.ro** o sa gasiti o multi
produse sanatoase, tare bune mai ales in perioada de post: naut, linte, bulgur, cuscus, quinoa, tapioca, chia, bauturi vegetale si
luuunga.
Asa ca sigur nu va este de mirare ca o dependenta de ciocolata s-a gandit tocmai la o **ciocolata de post**, nu? Iar in cos am gasit
de aveam nevoie, nu ca imi lipseste vreodata din casa un borcan cu **unt de arahide** sau unul cu **unt de cocos**.
Recunosc insa ca am o slabiciune pentru **ciocolata de casa** si da, in zilele de post imi e mai greu sa resist. Si acum, haideti
sinceri, daca poti sa faci o **ciocolata dietetica**, gata in 20 de minute, nu-i pacat sa nu te rasfeti? Mai ales ca la ciocolata de casa c
praf si unt este nevoie de putina atentie, dar in cazul acestei **ciocolate vegane** doar le pui pe toate in vasul robotului de bucatarie
ca nu exista un desert mai rapid!
Tin minte ca in copilarie, cand ne facea mama **ciocolata de casa**, erau urmatoarele variante: fie era perfecta, fie o mancam cu li
direct din tava, fie era o adevarata aventura pana cand o taiam. Insa mereu era buna, buna! Ei bine, in cazul **ciocolatei de casa fa**
, daca o vrei mai tare, o mananci direct din frigider, asa cum imi place mie. Daca insa vrei sa fie mai moale, atunci **ciocolata de ca**
**fara lapte praf** este buna la temperatura camerei. Oricum in scurt timp dupa ce o scoti din frigider incepe sa se topeasca, deci e p
pentru toate gusturile. Se intareste insa la fel de repede. Ce mi s-a parut putin diferit la **ciocolata de casa vegana** fata de surata e
textura usor mai gumoasa. Pe de alta parte, este un **desert vegetarian** asa ca era de asteptat!
Insa daca vreti o **ciocolata de casa pentru copii**, daca aveti intolerante alimentare sau pur si simplu un stil de viata sanat
recomand din tot sufletul acest desert vegan! Desi este fara grasimi animale si o **ciocolata de casa fara zahar**, sunt sigura ca c
placut surprinsi de gustul ei.
Asa ca este post, dar vreti ceva dulce si rapid? Nimic mai simplu decat o ciocolata de casa de post! Va este pofta de ceva
sanatos? Solutia e la indemana: ciocolata de casa vegana si fara zahar! E canicula afara si vreti o prajitura de casa fara coacer
aveti nevoie decat de frigider!
Oricand va puteti bucura de gustul copilariei! Mai ales ca pentru orice comanda pe **www.sanovita.ro** aveti reducere de 15% de
data daca introduceti codul „**retetavideo**”. Sa va fie de folos!

***INGREDIENTE PENTRU CIOCOLATA DE CASA DE POST***
175 g de curmale uscate, fara samburi
250 g de unt de arahide cremos
50 g de ulei de cocos, topit
35 g de pudra de roscove (karob)
o mana cu merisoare confiate
o mana cu alune, caju, nuci, fistic

***MOD DE PREPARARE CIOCOLATA DE CASA DE POST***
**1. Cum se face ciocolata de casa de post.** Punem curmalele uscate in vasul robotului de bucatarie si mixam pana cand obti
pasta. Adaugam untul de arahide si pudra de roscove, si mai mai mixam pana cand toate ingredientele se combina. Turnam ul
cocos topit si continuam sa mixam pana cand obtinem o pasta consistenta.
**2. Cum se face ciocolata de casa fara zahar, fara unt si fara lapte praf.** Rasturnam compozitia pentru ciocolata vegana intr-o t
dimensiunile de 20x20 cm, in care am aranjat hartie de copt, nivelam usor deasupra si presaram peste ea merisoare confiate s
caju, alune sau fistic. Punem ciocolata in frigider pentru 2 ore.
**3. Servire ciocolata de casa dietetica.** Scoatem ciocolata de post din tava, cu tot cu hartie de copt, si o feliem cu un cutit ascutit in
de fiecare data, in apa calda. Pentru ca uleiul de cocos se topeste la temperatura scazuta, ciocolata trebuie pastrata in frigider, aco
Rezista pana la o saptamana.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Ciocolata de Casa de Post, fara Zahar.***
***POFTA BUNA!***

***SFATURI:***
1. Pentru ciocolata de casa de post puteti sa folositi unt de arahide sau unt de migdale, fistic sau nuci.
2. Untul de arahide poate fi facut in casa pur si simplu mixand arahide crude si rumenite cateva minute.
3. Daca nu faceti ciocolata de casa pentru copii, pudra de roscove poate fi inlocuita cu 50 g de cacao.
4. Uleiul de cocos pe care-l folosim se topeste la 24 grade Celsius (e suficient sa-l tinem langa aragaz sau prin metoda bain-marie)
minunat in deserturile raw vegane.
5. Uleiul de cocos nu poate fi inlocuit cu un alt ulei vegetal, pentru ca acesta are rolul de a intari ciocolata de casa de post.
6. In functie de cat de uscate sunt curmalele, este posibil sa fie nevoie sa mai adaugati putin ulei de cocos topit.
7. Ciocolata de post poate fi facuta si in forme de silicon, iar daca este pusa intr-un strat mai subtire se va intari mai repede.
8. Ciocolata de casa vegana, fara zahar, fara unt si fara lapte praf trebuie pastrata in frigider, acoperita. La temperatura camerei
topi.