

Uitgave uit de serie
EET *meer* **ENERGIE**

CACAO Creaties

10
gezonde
chocolade
recepten



www.energiekevrouwenacademie.nl

GEZONDE CACAO Creaties

Uitgave uit de serie **EET meer ENERGIE**

“Verander je voeding. Verander je
hormonen. Verander je leven.”

Foto's recept 2,3,6,7,8,10 Foodbandits

Overig: stockfoto's

Versie 1.0

Heb je dit e-book van iemand gekregen?

Ga dan naar www.energiekevrouwenacademie.nl en download je eigen exemplaar.

Als ik een nieuw, heerlijk chocoladerecept ontdek, voeg ik dit toe aan dit e-book en dit gebeurt nogal eens ;)



Inhoudsopgave

Wat is dat toch met chocolade?	5
Goed om te weten	9
1. Decadente Chocolade Milkshake	12
2. Bulletproof Chocolade Koffie	13
3. Chai Tea Chokolade	14
4. Speedy Raw Brownies	15
5. Eenvoudige Avocado Choco Mousse	16
6. Chocolade Avocado Pudding	17
7. Paranotenrotsjes	18
8. Chocolade Fudge	19
9. Chocolade ijs maar dan gezond	21
10. Crispy Bonbons	22

Alle informatie in dit e-book heeft als doel om te informeren. Het is niet bedoeld om welk gezondheidsprobleem dan ook te behandelen of te genezen. Raadpleeg altijd een (natuurgeneeskundig) arts of andere deskundige bij gezondheidsklachten.



Introductie

Fijn dat je dit e-book hebt gedownload.

Mijn naam is Marjolein Dubbers en ik heb me als vitaliteitscoach gespecialiseerd in de gezondheid en vitaliteit van vrouwen 40+. Ik geloof niet dat onze gezondheid automatisch achteruit gaat als we boven de 40 komen. Ik denk dat we tot op hoge leeftijd gezond en vitaal kunnen blijven. Daar speelt voeding een belangrijke rol bij.



Met voeding kan je je hormonen beïnvloeden en je hormonen bepalen voor een heel groot deel hoe jij je als vrouw voelt, hoe je eruit ziet en of je de energie hebt om je dromen waar te maken en je volle potentieel te leven. Met voeding kan je werkelijk een positieve wending aan je leven geven. Voeding is je eerste medicijn.

Mijn website wordt dagelijks veel bezocht door vrouwen die op zoek zijn naar informatie én inspiratie om hun gezondheid, vitaliteit, innerlijke kracht en passie wakker te schudden. Er staan inmiddels honderden artikelen, boekbeschrijvingen en inspirerende video's op. Je kunt ze gratis bekijken en downloaden. [In mijn shop](#) vind je recepten voor een gezond ontbijt, lunch, diners en tussendoortjes.

Het is niet goed om jezelf wat voeding betreft teveel te ontzeggen, daar krijg je maar stress van. Zelf ben ik gek op chocola, altijd geweest. Vroeger snoepte ik dikke repen melkchocola en at ik zakken met M&M's leeg. Daar werd mijn lichaam niet blij van. Tegenwoordig sta ik regelmatig in de keuken om zelf gezonde chocola te maken. Gezond en bovendien nog veel lekkerder ook! Ik deel hierbij graag mijn favoriete chocolarecepten met je. Geniet ervan maar wel met mate. Want hoe gezond rauwe cacao ook is: het is en blijft een (zoete) traktatie!

Ik wens je er veel plezier maar vooral veel gezondheid en vitaliteit mee toe.
Warme groet,

Marjolein



Wat is dat toch met chocolade?

Wat is dat toch met chocola? Zucht. Het heeft iets wat doet denken aan en voelt als verliefdheid. Ik kan het niet goed omschrijven maar chocola is iets waarvan ik hoop dat het altijd in mijn leven zal blijven. Ik zou het ontzettend missen als ik zonder zou moeten doen. Ik kan mezelf er echt een heel groot plezier mee doen en waarom zou ik dat niet? Maar wel mate natuurlijk, zoals met alles.

Oké, ik ben dus een chocoholic. Tegenwoordig neem ik echter geen genoegen meer met allerlei chocoladeachtige flauwekul die overal in supermarkten en tankstations wordt aangeboden. Mijn meetlat ligt nu een stuk hoger dan vroeger.

Wat was ik blij toen ik ontdekte dat rauwe cacao behoort tot een van de beste superfoods en bovendien erg gezond is. Misschien voelt mijn lichaam zich daarom wel van nature aangetrokken tot chocola. Wie zal het zeggen?

Rauwe cacao kan een beschermende werking hebben op je hart- en bloedvaten, je bloeddruk en cholesterol en het bevat zelfs een stofje dat je kan beschermen tegen kanker. Het is dus helemaal niet zo ongezond als je gek bent op chocola. Maar kies dan wel de gezondste variant ervan: de rauwe, dus onverhitte, cacao.

Rauwe cacao is een superfood vooral voor vrouwen

Samen met hennepzaad wordt rauwe cacao wel gezien als een van de meest voedzame voedingsmiddelen ter wereld. Er zitten meer dan 700 complexe stoffen in cacao. Daarom is het de industrie ook (nog) niet gelukt om hier in het laboratorium een kunstmatige variant van te maken: een chemisch stofje dus dat smaakt naar chocola. Gelukkig maar; alles wat moet smaken naar cacao heeft echte cacaobonen nodig (in tegenstelling tot bijvoorbeeld fruit wat heel makkelijk synthetisch is na te bootsen).

Vooraf voor vrouwen is rauwe cacao daarom een superfood. Misschien is het om deze reden geen wonder dat veel vrouwen chocola zo lekker vinden. Misschien vertelt je lichaam je hiermee wel dat het allerlei stofjes nodig heeft die onder andere in cacao zitten. Dit zou heel goed kunnen want er zitten veel waardevolle voedingsstoffen in.

Rauwe cacao is de rijkste bron van magnesium

Cacao is de rijkst bekende bron van magnesium. Artsen constateren vaak dat vrouwen een tekort hebben aan magnesium. Veel vrouwen zijn chronisch vermoeid of hebben te kampen met een (te) hoog stressniveau. In periodes van stress plas je veel méér magnesium uit (tot vier keer toe zelfs) dan normaal. Als je daarbij ook nog eens veel zuivel, alcohol, koffie of frisdrank gebruikt is de kans groot dat jouw lichaam een magnesiumtekort heeft.



Magnesium is een mineraal dat ontzettend veel taken heeft in je lichaam en belangrijk is voor al je organen, vooral voor je hart, zenuwen, nieren en spieren maar ook voor je hersenen. Heb je tekort aan energie en hou je van chocola? Dan zou het kunnen dat je een tekort aan magnesium hebt.

Rauwe cacao bevat veel mineralen en vitaminen

Naast magnesium bevat rauwe cacao een behoorlijke hoeveelheid van de mineralen ijzer, calcium, chroom, mangaan, kalium, zink en koper. Ook de vitaminen A, B1, B2, B5, C en E zitten in cacao.

Een aantal stoffen in rauwe cacao staan bekend als polyfenolen; krachtige ontstekingsremmers in je lichaam. Ook mooi meegenomen.

Rauwe cacao is de rijkste bron van antioxidanten

Blaauwe bessen staan bekend als goede bron van antioxidanten maar rauwe cacao bevat wel 40 keer meer antioxidanten. Antioxidanten beschermen je lichaam tegen vrije radicalen. Vrije radicalen zijn moleculen in je lichaam die je cellen aantasten. Hierdoor veranderen jouw cellen van snelle Ferrari's in roestige tractors. Dat wil je natuurlijk niet. Antioxidanten gaan het verouderingsproces tegen. Chocola eten tegen rimpels, wat wil je nog meer?

Rauwe cacao is goed voor je hart, bloeddruk en cholesterol

Rauwe cacao kan meehelpen om een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte (LDL cholesterol) te laten dalen. Een normale bloeddruk en cholesterolgehalte betekent een goede bescherming van je hart. Een kleine hoeveelheid rauwe cacao kan al helpen om je hart- en vaatstelsel te ondersteunen.

Rauwe cacao heeft een antidepressieve werking

Dit herken je misschien wel: chocola geeft troost. Chocola heelt even een stukje pijn dat je voelt; gebrek aan aandacht of liefde of pijn die je voelt als je eigenlijk te hard hebt gewerkt en te weinig aan jezelf hebt gegeven.

Rauwe cacao regelt de endorfineproductie in je lichaam: endorfine is een stofje dat je lichaam zelf aanmaakt en wat je een goed gevoel geeft. Het bevat ook aanzienlijk wat tryptofaan, de basisgrondstof voor serotonine, een hormoon dat ook wel het gelukshormoon wordt genoemd. Serotonine werkt als een antidepressivum en geeft je een goed gevoel. Vooral in de overgang kunnen vrouwen een tekort aan serotonine krijgen.

Daarnaast bevat rauwe cacao ook theobromine, een stofje vergelijkbaar met cafeïne dat je lichaam en brein stimuleert. In tegenstelling tot andere stimulerende middelen zoals cafeïne in koffie laat cacao je bloedsuikerspiegel echter niet zo snel stijgen.



Theobromine verwijdt daarbij ook je hart- en vaatstelsel waardoor je hart minder hard hoeft te werken.

Waardevolle stoffen verdwijnen bij het verhitten

Helaas gaan heel veel van deze voordelen van rauwe cacao verloren bij het verhitten ervan. Het grote verschil tussen rauwe cacao en gewone chocolade is dan ook dat rauwe cacao niet verhit is geweest. Hierdoor zijn de goede voedingsstoffen bewaard gebleven. Daarbij worden aan chocola zoals we deze kennen uit de supermarkt vaak allerlei ongezonde stoffen toegevoegd.

Van grote hoeveelheden suiker tot synthetische stoffen zoals bewaarmiddelen, smaakstoffen en soms ook toevoegingen om te voorkomen dat de chocola te snel smelt bij warmte. De van oorsprong gezonde vetten in de cacao, omega 6 vetzuren, worden door verhitting omgezet in ongezonde vetzuren die ontstekingen in je lichaam kunnen bevorderen.

Kortom: de meeste chocola zoals we deze kennen is niet zo gezond voor je. Helaas.

Hoe krijg je bittere, rauwe cacao lekker en gezond?

De kunst van een chocolaholic-met-een-focus-op-gezondheid is dus chocola zoveel mogelijk te eten in de vorm van rauwe, onverhitte cacao. De uitdaging daarbij is echter dat de rauwe cacao nogal bitter is; niet echt lekker dus. Daar moet best wel wat bij om het lekker te maken!

Maar dat maakt het eigenlijk ook zo leuk. Ik heb al heel wat uurtjes in de keuken gestaan en allerlei cacao-recepten uitgetest en zelf verzonden. Steeds weer ontdekte ik nieuwe variaties; de mogelijkheden zijn eindeloos. Daarbij hou ik van snel en makkelijk en de mogelijkheid om in te vriezen.

Rauwe cacao is te krijgen als rauwe cacao bonen, pasta, nibs (stukjes cacao bonen), boter, poeder en repen. De cacao poeder, cacao boter en cacao nibs zijn mijn favorieten en gebruik ik het meeste.

80% of meer cacao

Tegenwoordig verkopen supermarkten chocola met 80%, 90% of zelfs 99% cacao. Hoe meer cacao, hoe minder suikers en vetten en hoe gezonder. Ondanks het feit dat deze chocola wel verhit is geweest, valt deze chocola wat mij betreft ook nog in de categorie redelijk gezond.

Een klein stukje hiervan is in ieder geval veel gezonder voor je dan een hele reep melkchocola maar ik geef toe dat de smaak even wennen is, het wordt niet voor niets



bittere chocola genoemd. Het duurt waarschijnlijk even voordat je dit hebt leren waarderen. Je kunt deze 80% (of meer) tabletten ook gebruiken in heerlijke en gezonde recepten.

Waar koop je gezonde cacao?

Rauwe cacao-producten zijn te koop via goede webwinkels die superfoods verkopen of natuurvoedingswinkels. Repen met 80% of meer cacao zijn in de meeste supermarkten te koop. Kijk in www.marjoleinsfavorieten.nl voor enkele goede webwinkels.



Goed om te weten



Omdat ik werk met rauwe cacao verhit ik het zelf ook niet. Daarom vind je hier geen recepten van koekjes, cakes of muffins die de oven in moeten. Natuurlijk kan je deze voor de variatie en afwisseling wel maken.

Amandelmelk

Amandelmelk maak ik altijd zelf, dit is veel gezonder en goedkoper dan amandelmelk kopen. Je kunt eventueel ook ongezoete amandelmelk uit een pak gebruiken.

Recept amandelmelk

Mijn recept voor amandelmelk is heel simpel. Week een kopje witte amandelen minimaal een nacht (maar 24 uur is beter) in water. Deze stap kan je niet overslaan. Spoel ze goed af en doe ze in je blender.

Giet er ongeveer een liter, liefst gefilterd, water bij. Laat de blender enkele minuten draaien op de hoogste stand. Giet de melk vervolgens door een kaasdoek over in een weckpot. Je kunt hiervoor ook een fijnmazige zeef gebruiken (zo'n zeef heeft een puntje onderin). De melk kan je enkele dagen in je koelkast bewaren.

Gebruik de overgebleven amandelprut in koekjes of maak er een lekker tussendoortje van door er vers fruit doorheen te mengen of wat ahornsiroop over te gieten.

Kokosolie

Gebruik de beste kwaliteit kokosolie die je kunt krijgen. Ik gebruik zelf altijd de niet-ontgeurde versie van Aman Prana. Wat kokosolie betreft is er veel meuk op de markt. De recepten in dit e-book zijn niet lekker te krijgen met vieze kokosolie.

Ahornsiroop/Maple syrup

Ahornsiroop is hetzelfde als esdoornsiroop of maple syrup. Kies bij voorkeur voor biologische, 100% maple syrup graad C anders is de kans groot dat je suikerstroop koopt met een ahornsmaakje erin.

Wees er zo zuinig mogelijk mee, het geeft je bloedsuikerspiegel wel een piek. Je kunt ahornsiroop eventueel vervangen door agavesiroop. Ik gebruik altijd rauwe agavesiroop waar nog de meeste voedingsstoffen inzitten.

Wees terughoudend met deze zoete smaken, het is juist de bedoeling dat je de wat bittere smaak van rauwe cacao gaat leren waarderen. Maak de recepten niet te zoet, dan schiet je je (gezonde) doel voorbij.

Noten en pitten

Ik koop altijd ongebrande noten. Deze bevatten veel meer voedingsstoffen dan gebrande noten. Soms rooster ik ze wel zelf kort in een hete koekenpan. Dit is een heel ander proces dan het branden van noten zoals fabrieksmatig gebeurt en veel minder schadelijk. Voordat je ze gebruikt is het aan te raden om ze een nachtje te laten weken. Hierdoor wordt het enzymenlaagje dat om de noten of pitten zit eraf geweekt.

Dit maakt ze makkelijker verteerbaar. Bovendien wordt hiermee ook het fytinezuur verwijderd. Fytinezuur kan de opname van vitamines en mineralen in je darmen belemmeren. Maar ben je het een keer vergeten maak er dan geen punt van. Bewaar ongebrande noten bij voorkeur in de koelkast.

Vanille

Biologische rauwe vanillepoeder koop ik in een zakje van 100 gram. Kijk even bij op www.marjoleinsfavorieten.nl als je wilt weten welke ik bedoel. Uiteraard kan je ook vanille uit een stokje schrapen.

Dadels

Ik gebruik bij voorkeur de grote, zachte medjoul dadels. Gebruik je hardere dadels, laat ze dan na het ontpitten minimaal een kwartiertje weken in heet water. Hierdoor worden ze ook zacht. Misschien heb je er hier wel wat meer van nodig. Bewaar medjouldadels bij voorkeur in de koelkast.

Banaan

Ik heb altijd stukjes rijpe banaan in de vriezer liggen: schil een banaan (met al wat bruine spikkeltjes) en snijdt deze in stukjes. Doe de stukjes in een bakje en vries in. Heel geschikt om een smoothie of shake op een gezonde manier wat zoeter te maken.



Keltisch zeezout

De combinatie chocola en wat zout is hemels. Vind ik. Daarom gebruik ik regelmatig een beetje vers gemalen Keltische zeezout in mijn recepten. Vervang dit zeker niet door jozozout! Himalayazout of een ander natuurproduct kan wel.

Tot slot

Vroeger kon ik me echt overeten aan chocola, ik kon er niet op tijd mee stoppen. Dat is tegenwoordig gelukkig anders. Geloof me, je kunt je bijna niet overeten aan de chocola in mijn recepten; je lichaam herkent alle gezonde ingrediënten ervan en zal je op tijd laten weten wanneer het voldoende heeft. Het blijft wel een kwestie van goed luisteren natuurlijk!

En hoe gezond ook; nogmaals, het blijft een traktatie! Eet ze dus met mate. Je lichaam heeft nog veel meer voedingsstoffen nodig behalve die uit rauwe cacao.



De Recepten

1. Decadente Chocolade Milkshake

Ben jij in voor een gezonde chocolade milkshake? Probeer deze dan eens. Gebruik een blender waarvan je weet dat hij ijsklontjes aan kan.

Ingrediënten (voor 1 mok)

- 1 mok amandelmelk (andere notenmelk kan ook)
- 1 theelepel rauwe cacao poeder
- een halve bevroren banaan in stukjes
- een beetje maple syrup of agavesiroop (optioneel)

Doe alles in de blender en blend goed. Strooi er wat cacao poeder overheen en maak af met een blaadje munt.



2. Bulletproof Chocolade Koffie

Ken je bulletproof koffie? Dat is koffie met een lepel kokosolie of grasboter erin. Het idee hiervan is om je met de cafeïne een boost aan energie en tegelijkertijd je hersenen wat gezonde vetten te geven. Door de vetten in de koffie piekt je bloedsuikerspiegel minder wat nog een bijkomend voordeel is.

Ik heb op een dag een variatie bedacht met chocola en koffie samen. Heftig, maar als je houdt van een stevig bakje : this is your cup of tea! Gebruik hiervoor bij voorkeur filterkoffie, dit recept vraagt om de smaak van echte koffie.

Ingrediënten (voor 1 mok)

- 1 mok hete koffie, beetje sterker dan normaal
- ½ theelepel kokosolie
- ½ theelepel rauwe cacao poeder
- ¼ theelepel kaneel
- ¼ theelepeltje vanillepoeder
- ½ zachte medjoul dadel in stukjes,

Verwijder de pit uit de dadel en leg de helft ervan in warm water. Zet koffie. Snijd de halve medjoul dadel met de hand nog even in kleine stukjes. Doe een mok hete koffie in je blender en voeg de rest van de ingrediënten eraan toe. Even flink blenden op de hoogste stand en klaar is je superboost. Enjoy!



3. Chai Tea Chocolatte

Heb je er wel eens aan gedacht om in plaats van water, thee te gebruiken als basis voor je chocolade drank? Ik kan het je aanbevelen. Vooral de kruidige, Indiase Classic Chai (van YogiTea) is heerlijk maar ook mint thee combineert goed met chocola. Na wat proberen kwam ik uit op deze heerlijke, verwarmende drank die ook koud heel lekker kruidig is.

Dit is een prima manier om wat maca aan je menu toe te voegen. Maca is wel gezond maar niet zo lekker, vind ik. Op deze manier proef je er niets van.

Ingrediënten (voor 2 mokken)

- Een mok chai tea (wat sterker gezet dan normaal)
- Een mok amandelmelk, opgewarmd in een pannetje, niet laten koken
- Een theelepel rauwe cacao
- Een kleine theelepel maca (optioneel)
- Een snufje vanillepoeder
- Een zachte medjoul dadel, in stukjes gesneden.

Doe alles in de blender en draai even flink op de hoogste stand.



4. Speedy Raw Brownies

Dit recept is zo makkelijk en zo lekker! Ik heb het in tien minuten in de koelkast staan. Uiteraard kan je van het 'deeg' ook balletjes draaien maar als ik weinig tijd heb maak ik ze zo. Je kunt verschillende soorten noten gebruiken. Varieer hiermee.

Ingrediënten

- 1 kopje geweekte walnoten
- 1 kopje geweekte amandelen
- ½ kopje rauwe cacao
- 6 medjoul dadels, ontpit en even geweekt in warm water. Bewaar het weekvocht.
- 50 gram 80% chocola in kleine stukjes gesneden
- Een draai Keltisch zeezout

Hou een handje walnoten apart en hak ze met de hand klein. Doe de overige noten in een keukenmachine en laat draaien totdat het kleine stukjes zijn geworden. Pas op dat het geen notenmeel wordt dat is niet de bedoeling. Voeg nu de cacao toe en draai opnieuw. Giet de dadels af, snijd ze in kleine stukjes en voeg deze samen met de 80% chocolade stukjes toe. Draai tot alles goed gemengd is.

Het moet een deeg worden waar je kleine balletjes van kunt draaien. Blijft het onvoldoende plakken hiervoor voeg dan voorzichtig wat weekwater van de dadels toe. Doe het geheel over in een schaal van ca 15 cm bij 20 cm. Druk het goed aan met de bolle kant van een lepel. Druk de overgebleven stukjes walnoten erin. Laat het opstijven in de koelkast. Snijdt ze in vervolgens in kleine brownies want ze zijn heel machtig. Invriezen kan prima.



5. Eenvoudige Avocado Choco Mousse

Als je nog nooit een nagerecht hebt gemaakt met avocado dan is dit je kans! Iemand die niet van avocado houdt kan je hiermee helemaal op het verkeerde been zetten. Hou je zelf niet van avocado? Dan is dit recept een must voor je. Het is een heerlijke, gezonde manier om de gezonde vetten van een avocado binnen te krijgen. Dit gerechtje is echt heel simpel, lekker en kan niet mislukken. Go for it!

Ingrediënten (voor vier personen)

- 1 rijpe avocado, ontpit
- Het sap en het rasp van een sinaasappel (ca 100 ml sap)
- 1 eetlepel maple syrup
- 2 eetlepels rauwe cacao poeder
- Een draai Keltisch zeezout

Doe alles in een mengkom en pureer het met een staafmixer tot een gladde massa. Proef even goed wat het nodig heeft. Afhankelijk van de zoetheid van je sinaasappel moet er misschien iets meer of minder maple syrup bij. Doe de mousse over in vier mooi glaasjes en bestrooi met fijn gehakte stukjes pure chocola en/of een dotje stijfgeklopte kokosroom.



6. Chocolade Avocado Pudding

Dit recept lijkt op het vorige recept maar is net even wat zwaarder door de bananen. Zeker de moeite waard om een keer te proberen. Het is een toetje met gezonde ingrediënten maar erg machtig. Heel geschikt dus na een lichte maaltijd.

Ingrediënten (voor vier personen)

- 2 kleine bevroren bananen in stukjes
- 1 zachte medjoul dadel
- 1½ eetlepel cacao poeder
- 1 rijpe avocado, ontpit
- 1 $\frac{3}{4}$ kopje amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- $\frac{1}{2}$ theelepel vanillepoeder
- Een draai Keltisch zeezout
- Een scheutje citroensap (optioneel)

Gebruik hiervoor een blender die ijsklontjes aan kan. Doe de stukjes bevroren banaan in je blender. Laat deze een kwartiertje staan zodat ze iets zachter worden. Verwijder de pit van de dadel en week deze vijf minuten in warm water. Giet het water af en snijdt de dadel in kleine stukjes. Voeg alle ingrediënten toe aan de banaan maar houdt $\frac{1}{2}$ kopje melk achter. Blend. Als het te droog is voeg dan de rest van de melk toe. Zorg dat je de consistentie van pudding krijgt. Proef wat het nog nodig heeft. Soms heeft het iets zuurs nodig, dan voeg ik een kleine beetje citroensap toe. Doe de pudding over in leuke schaaltes of glaasjes en versier met geraspte kokos.



7. Paranotenrotsjes

Vroeger was ik gek op pindarotjes maar aangezien pinda's wat minder gezond zijn dan noten eet ik ze eigenlijk niet. Pinda's zijn nogal gevoelig voor ongezonde schimmels. Het zijn trouwens peulvruchten, geen noten wist je dat? In dit recept heb ik ze vervangen door paranoten. Paranoten bevatten selenium, een stofje wat je schildklier nodig heeft om goed te functioneren. Een paar paranoten per dag is heel gezond. En met zo'n laagje cacao erom heen ook nog eens heel lekker. Natuurlijk kun je dit recept ook maken met allerlei andere ongebrande noten en pitten. Kort geroosterde hazelnoten zijn helemaal geweldig voor dit recept.

Ingrediënten (voor ca 25 rotsjes)

- 200 gram 70% chocola
- 100 gram paranoten
- Een draai Keltisch zeezout

Hak alle paranoten in drie of vier stukken en zet ze apart. Hang een metalen kom in een pan met heet water en zet deze op een zacht vuur. Hak de chocola in kleine stukjes en doe ze in de metalen kom. Roer totdat alle chocola gesmolten is. Roer er dan de noten doorheen. Zet de kom een minuut of tien in de koelkast, het moet een beetje opstijven. Bekleed ondertussen twee grote borden of een grote schaal met bakpapier.

Schep na tien minuten met een lepel kleine 'rotsjes' op je bakpapier. Loopt het teveel uit laat het dan nog wat verder opstijven. Zet de rotsjes in de koelkast en laat het nog een uur hard worden. Vanaf dat moment zijn ze ready to enjoy!



8. Chocolade Fudge

Hou jij ook zo van een mond vol met zachte pure chocola (hemels!) maar vind jij een bonbon ook vaak te zoet? Dan heb ik hier het ultieme recept voor je! Maak dit recept en je leven zal nooit meer hetzelfde zijn!

Zet de kokosolie even in de buurt van de verwarming (winter) of zon (zomer) om deze de consistentie van zachte boter te geven. Het moet niet te hard maar ook nog niet vloeibaar zijn.

Ingrediënten (voor ca 25 fudges)

- 4 zachte medjouldadels
- 50 gram zachte kokosolie
- 125 gram witte cashewnotenpasta (amandelpasta kan ook)
- 1 flinke eetlepel rauwe cacao
- Een flinke draai Keltisch zeezout

Verwijder de pitten uit de dadels zet ze even in een pannetje met een klein laagje kokend water. Laat ze vijf minuutjes zachtjes koken. Giet ze af.

Meng ondertussen de kokosolie plus notenpasta in je keukenmachine. Laat even draaien. Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng alles goed. Hou je van pure chocola voeg dan wat extra rauwe cacao toe. Je moet een kleverige pasta krijgen.

Schep nu de fudge met een lepeltje over in kleine muffinvormpjes. Ze zijn erg machtig dus ik bedoel die vormpjes ter grootte van een bonbon. Bewaar de fudges in de vriezer.



Om het eenvoudiger te houden kan je ook een bakvorm bekleden met bakpapier en het mengsel hierin scheppen. Flink aandrukken met de bolle kant van een lepel. Laat het in de vriezer wat opstijven en snijd ze daarna in kleine blokjes. Doe terug in de vriezer.

Als je behoefte hebt aan troost, haal dan een stukje uit de diepvries. Steek het na enkele minuten in je mond en laat het zachtjes smelten. (Ze zijn dus niet geschikt om mee te nemen.)

Voeg voor de variatie kruiden als kaneel, kardemom en/of chilipoeder toe. Een scheutje espresso geeft natuurlijk een mokka fudge. Dat is eerlijk gezegd mijn favoriet!



9. Chocolade ijs maar dan gezond

Ik heb jarenlang op vrijdagavonden op de bank mijn gevoel van –alleen zijn- verdreven met mijn goede vrienden Ben & Jerry. Mijn favoriete smaak was New York Super Fudge Chunk. Na veel proberen ben ik erin geslaagd om hier een gezonde versie van te maken. Pas op, dit is gevaarlijk lekker spul!

Ingrediënten

- 150 gram rauwe cashewnoten, een nachtje geweekt
- 2 rijpe bananen, in stukjes uit de vriezer
- 1 eetlepel cacaoboter, gesmolten (kokosolie kan ook)
- twee eetlepels rauwe cacao poeder
- 70 ml ahornsiroop
- 50 gram gehakte walnoten
- 50 gram cacao nibs of stukjes pure chocola
- Een mespunt vanillepoeder
- Een flinke draai Keltisch zeezout

Begin met de cashewnoten. Giet ze af, spoel ze nog een keer af en doe ze over in je blender. Laat dit enkele minuten draaien totdat je een zachte room hebt. Voeg alle ingrediënten toe behalve de walnoten en stukjes chocola. Draai totdat het geheel goed vermengd is. Proef of het zoet genoeg is, maak het iets zoeter als dat je denkt dat nodig is: als het koud is, smaakt het minder zoet. Doe het mengsel over in een schaal van ongeveer 15 bij 20 cm. Spatel nu de gehakte walnoten en stukjes chocola doorheen.

Zet het minimaal vier uur in de diepvries. Haal het 30 minuten voordat je het wilt gebruiken uit de vriezer en maak je ijslepel goed heet om een bolletje te maken.



10. Crispy Bonbons

Hou jij ook zo van iets knapperigs in je mond? Vooral ook in combinatie met chocola? Dan is dit recept voor jou. Je kunt er eindeloos veel variaties op maken. Zorg dat je altijd wat kleine papieren muffinvormpjes in huis hebt, dan ben je op ieder moment ready to go.

In de mix van -knapperige dingetjes- kan je alles toevoegen wat je in huis hebt aan knapperige dingen en wat je lekker lijkt in een chocolade jasje: noten, zaden, pitten, gojibessen, stukjes vijg, stukje gedroogde mango of banaan, gepofte quinoa, gepofte boekweit, gepofte rijst, kokosvlokken, havervlokken enz. Je kunt natuurlijk ook kiezen voor simpel en gaan voor alleen maar geroosterde hazelnoten. Doe wat jij lekker vindt.

In dit recept gebruik ik cacaoboter, dit is het vet uit cacao bonen. Je kunt het in een goede natuurvoedingswinkel of online bestellen.

Ingrediënten (voor ca 20 stuks)

- 50 gram kokosolie
- 50 gram cacaoboter
- 2 grote eetlepels rauwe cacao
- 1 eetlepel ahornsiroop
- Een mespuntje vanillepoeder
- ½ theelepeltje kaneel
- 125 gram mix van Knapperige Dingetjes naar keuze



Doe de kokosolie en cacaoboter over in een klein pannetje en hang dit boven een grotere pan met kokend water. Laat het geheel smelten.

Maak ondertussen je mix van Knapperige Dingetjes. Doe dit over in een grote kom en voeg de rauwe cacaopoeder, vanille en kaneel eraan toe. Overgiet dit geheel met de gesmolten kokosolie en cacaoboter en roer goed zodat de klontjes cacaopoeder oplossen. Zoet het nu met maple syrup naar behoefte. Als je veel gedroogd fruit hebt gebruikt zal je wat minder nodig hebben.

Schep een lepeltje in een papieren muffinvormpje en laat het opstijven in de diepvries. Het is verstandig om het ook hierin te bewaren.

