

### **Domowa eko czekolada**

opakowanie naturalnego 100%  
kakao  
słoik nierafinowanego oleju  
kokosowego  
ksylitol  
nasiona goi, biała morwa, orzechy  
(dowolne dodatki)

Zmieniamy konsystencję oleju kokosowego podgrzewając go w garnku lub ogrzewając ciepłą wodą. Powoli dosypujemy kakao, cały czas mieszając. Powstała masa powinna być konsystencji budyniu. Dosypujemy ksylitol – do smaku.

Wlewamy powstały czekoladowy budyń do silikonowej formy, zatapiając w niej ulubione dodatki. Odstawiamy do zamrażarki na około 2 godziny.

Domowa eko czekolada gotowa!

### **Eko Ferrero Rocher**

1 szkl. (ok. 100g) kaszy jaglanej  
1 szkl. (250 ml) mleka roślinnego np. kokosowe  
naturalne 100% kakao  
ksylitol (do smaku)  
eko pasta amandin z orzechów laskowych i migdałów lub siemię lniane (dodawać tyle, żeby uzyskać konsystencję zwartej ciasta)  
100 g łuskanych orzechów laskowych do masy (można przyprażyć i potłuc)  
ok. 20-25 sztuk całych i małych orzechów laskowych, które będą w całości w kuleczkach

Kaszę jaglaną przed ugotowaniem prażymy na suchej patelni (w ten sposób pozbywamy się goryczki). Kaszę gotujemy do miękkości w mleku roślinnym. Do ugotowanej kaszy dodajemy kakao i ksylitol. Wszystko blendujemy na gładką masę i odstawiamy na chwilę do przestygnięcia. Dodajemy pastę z orzechów lub siemię lniane i potłuczone orzechy laskowe. Mieszamy. Z lekko ciepłej masy lepimy kulki, wkładając do każdej kuleczki orzecha laskowego. Gotowe kuleczki obtaczamy w pozostałej części potłuczonych orzechów. Odstawiamy na kilka godzin do lodówki.

Ferrero Rocher gotowe!

## **Eko Raffaello**

1 szkl. (ok. 100g) kaszy jaglanej  
1 szkl. (250 ml) mleka kokosowego  
ksylitol (do smaku)  
100 g wiórek kokosowych  
obrane migdały, które będą w całości w kuleczkach

Kaszę jaglaną przed ugotowaniem prażymy na suchej patelni (w ten sposób pozbywamy się goryczki). Kaszę gotujemy do miękkości w mleku kokosowym i 1/2 wiórek kokosowych. Do ugotowanej kaszy dodajemy ksylitol. Wszystko blendujemy na gładką masę i odstawiamy na chwilę do przestygnięcia.

Z lekko ciepłej masy lepimy kulki, wkładając do każdej kuleczki migdała. Gotowe kuleczki obtaczamy w pozostałej części wiórek kokosowych. Odstawiamy na kilka godzin do lodówki.

Raffaello gotowe!