

SJOKOLADEVERKSTED OG OPPSKRIFT:

Oppskrift av Holistisk Kostoldsveileder:
Simen Myrberget m. hjelp av
Svanhild Løberg



Grunnopskrift (for første smaksprøvejustering):

Lag grunnopskriften først og evt. flere ganger med småjusteringer i forh. til hvor søt / salt / smak du liker:

- 1 ss extra virgin økologisk kokosfett (du kan bruke Cocosa eller [kjøpe til samme kvalitet for 1/3 av prisen her](#) *(se mer info om hvordan importere selv nederst på siden)
- 1/2 ss kakao (rå økologisk kakaopulver av supermatkvalitet, via din helsekost [eller til ca. 1/5 av prisen her av samme kvalitet](#))
- 1/2 ss mandelmel via helsekost eller til ca. [1/3 av vanlig pris her](#)
- + Hakke (grov til middels i forh. til hva liker du best?) ca. 4 mandler
- Ca. 5 dråper [vaniljestevia](#), [manukahonning](#) eller annen [flytende naturlig søtning](#)

Ingrediensene blandes i en bolle og røres til jevn konsistens.

Skal være litt tykk. Kan med fordel nytes slik den (flytende) er eller settes 2 timer i kjøleskap (blir da omtrent som vanlig sjokolade, bortsett at når bruker kokosfett så smelter lett på fingrene. Du kan evt. bruke [kakaosmør](#) («Raw Cacao Butter' istedenfor kokosfett da vil den ikke smelte så lett på fingrene). Når nytes flytende, la smelte i munnen og ganen. Da absorberes spesielt godt de sunne stoffene :-). Du kan også evt. helle i enkle former (ikke for detaljert) og teste (bør være myk form / bøybar).

Andre ingredienser vi kan eksperimentere med er: *[Himalaya-salt](#) og [ingefærkrydder](#) + chilli eller [kayennepepper](#). Du kan også bytte ut mandlene med hasselnøtter (obs. endel folk tåler ikke det), eller cashewnøtter, pistasjnøtter, peanøtter osv.). Du kan også kutte ut søtning helt og bare ha i *himalayasalt eller uraffinert havsalt + ingefær.

* Når man importerer selv kan man spare opptil 90%. [Klikk her for forklaring](#)