

Η πιο γλυκιά νηστίσιμη συνταγή!

/ [Επικαιρότητα](#)



Φτιάξτε τη δική σας σπιτική σοκολάτα χωρίς ζάχαρη – κατάλληλη για δίαιτες.

Συστατικά που θα χρειαστείτε:

1 κούπα βούτυρο κακάο
1 κούπα κακάο σε σκόνη
1 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας
1 κουταλιά της σούπας κανέλα
 $\frac{1}{8}$ κουταλιά της σούπας γαρύφαλλο σκόνη
ξηροί καρποί της επιλογής σας
μαύρες σταφίδες
Εκτέλεση:

Σε *ben mari* λιώνουμε το βούτυρο κακάο και το λάδι καρύδας. Σε ένα μπολ ρίχνουμε το κακάο σκόνη, την κανέλα και το γαρύφαλλο και αναδεύουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε στο μπολ με το κακάο σκόνη το λιωμένο βούτυρο κακάο με το λάδι καρύδας και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί. Βάζουμε ένα λαδόχαρτο σε ένα ταψάκι και απλώνουμε τους ξηρούς καρπούς και τις σταφίδες.

Από πάνω ρίχνουμε το μείγμα και το τοποθετούμε στο ψυγείο για περίπου 1 ώρα μέχρι να αποκτήσει συμπαγή όψη. Η σοκολάτα είναι έτοιμη να την απολαύσετε!

Το κακάο είναι από τις πλέον υγιεινές τροφές αφού αποτελεί πηγή αντιοξειδωτικών. Τα οφέλη του κακάο στην αφορούν κυρίως την ανεπεξέργαστη μορφή του και είναι τα εξής:

Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες

Πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι

Πηγή ασβεστίου

Υψηλή περιεκτικότητα σε : Σίδηρο, Μαγνήσιο, Φώσφορο.

Της Μερόπης Μάττα, φαρμακοποιού, www.drmattapharmacy.gr