

Karamel in chocolade

N.B. Voor deze zoete, gezonde traktatie moet kokosrasp in kokospasta gemalen worden. Dit vraagt behoorlijk wat power van je blender, dus probeer dit recept alleen als je weet dat je een flinke motor hebt. Een Vitamix of Nutri Bullet lukt, maar een staafmixer brandt door bijvoorbeeld.

Ingrediënten

300g kokosrasp

60g boter

2 el amandelpasta

1 tl vanille extract

1/2 tl kaneel

snufje zeezout

En als laatste (doe het er echt niet eerder in want het verandert de structuur van je kokospasta) 85g honing (rauw of koudgeslingerd).

Een handvol hazelnoten en/of rozijnen

100g pure chocolade (ik gebruik de 92% variant van Vivani)

1 el kokosolie

Bereiding

Doe de kokosrasp in je blender en zet 'em aan. Voer het toerental langzaam op en duw de kokos aan de randen regelmatig naar beneden. Ga naar de hoogste stand en blend net zolang door tot de rasp een pasta vormt. Voeg dan de boter, amandelpasta, vanille extract, kaneel en zout toe. Blend lekker door. Hoe vloeibaarder hoe beter. Als het helemaal mooi en glad is voeg je de honing toe. Doe dit echt pas nu en niet eerder! Blend nog even goed door zodat de honing even verdeeld is en roer er een flinke hand hazelnoten en/of rozijnen doorheen. Giet/schep het vervolgens over in een vierkante ovenschaal bekleed met bakpapier en maak de bovenkant mooi glad met een lepel. Zet een paar uur in de koelkast tot alles is uitgehard. Keer de plak om en snijdt er vierkantjes van. Smelt de chocolade samen met een lepel kokosolie (niet te heet of te lang dan wordt het te vloeibaar) en rol de blokjes fudge door de chocolade. Zet ze weer in de koelkast om uit te harden en serveer.