

**Czarna, mleczna, z bakaliami czy z nadzieniem ?.....**

**Jaką czekoladę wybrać?.....**



Najkorzystniejszym wyborem jest czekolada gorzka, zawierająca co najmniej 70% miazgi kakaowej.

Czekolada zawiera dużo węglowodanów i tłuszczu. Jednak można śmiało powiedzieć, że jest to najlepszy wybór ze słodczy!!!

Dlaczego???

- Zawiera magnez, który obniża poziom stresu, pomaga w koncentracji.
- Zawiera polifenole, które zmniejszają ryzyko zachorowania na miażdżycę.
- Zawiera flawonoidy, które zapobiegają powstawaniu stresu oksydacyjnego.
- Pobudza wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia, co przyczynia się do poprawy nastroju.
- Jest zdecydowanie zdrowsza dla naszych zębów niż inne słodczy.
- Obniża ciśnienie krwi, rozszerza naczynia krwionośne.

### **Rodzaje czekolady**

Gorzka czekolada – zawiera od 70% - 90% kakao

Deserowa czekolada – zawiera od 50% - 70% kakao

Mleczna czekolada – zawiera mniej niż 50% kakao

Biała czekolada – nie zawiera kakao

Najlepiej wybrać czekoladę gorzką, deserową lub mleczną, ponieważ mają największą wartość odżywczą. Najmniej wartości posiada czekolada biała, więc należy wybierać ją najrzadziej.

### **Sprawdź, kim jesteś według teorii Langhama**

#### **Jeśli lubisz czekoladę:**

- ✓ mleczną – to znak, że jesteś romantykiem, dla którego niezmiennie są wielkie wartości i ideały młodości
- ✓ gorzką – w życiu zawodowym osiągasz sukcesy jako osoba wiarygodna, niezachwiana i pracowita, budząca respekt i szacunek
- ✓ czarną – patrzysz realnie na przyszłość i bierzesz za nią odpowiedzialność
- ✓ białą – cenisz sobie towarzystwo bliskich, jesteś otwarty i życzliwy
- ✓ każdą – lubisz zmiany, nie przywiązujesz się do jednej wizji świata, stawiasz na nowoczesne, różnorodne rozwiązania

Co zrobić z czekolady?

#### ***Czekoladowy fondant***

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 12 minut

Składniki

3 tabliczki gorzkiej czekolady

1 kostka do pieczenia Kasia

150 g cukru

5 jajek

70 g mąki pszennej

cukier puder do dekoracji

Sposób przygotowania:

Kasię rozpuść w rondelku, zdejmij z ognia, włóż 250 g połamanej czekolady i mieszaj aż się rozpuści. Odstaw do przestygnięcia. Żółtka oddziel od białek i ubij z cukrem na białą masę. Do masy żółtkowej dodaj lekko przestudzoną masę czekoladową i wymieszaj. Następnie dodaj mąkę i jeszcze raz wymieszaj. Na koniec dodaj ubitą na sztywno pianę z białek

i delikatnie wymieszaj. Pozostałe kostki czekolady przekrój na połówki. Masę przełóż do wysmarowanych Kasią foremek. W każdą wciśnij pół kostki czekolady i piecz w 190°C około 12 minut. Foremki wyjmij z piekarnika i studź przez kilka minut. Potem przy użyciu noża delikatnie wyjmij ciastka z foremek i posyp cukrem pudrem.

