

# SUPERFOOD-FRUITONTBIJT



## Ingrediënten

- 3 el. yoghurt
- 2 rijpe bananen
- 1 el. maca poeder
- 1 el. gojibessen
- 1 el. hennepzaadjes (gebroken)
- seizoensfruit
- rauwe chocolade

## Bereiding

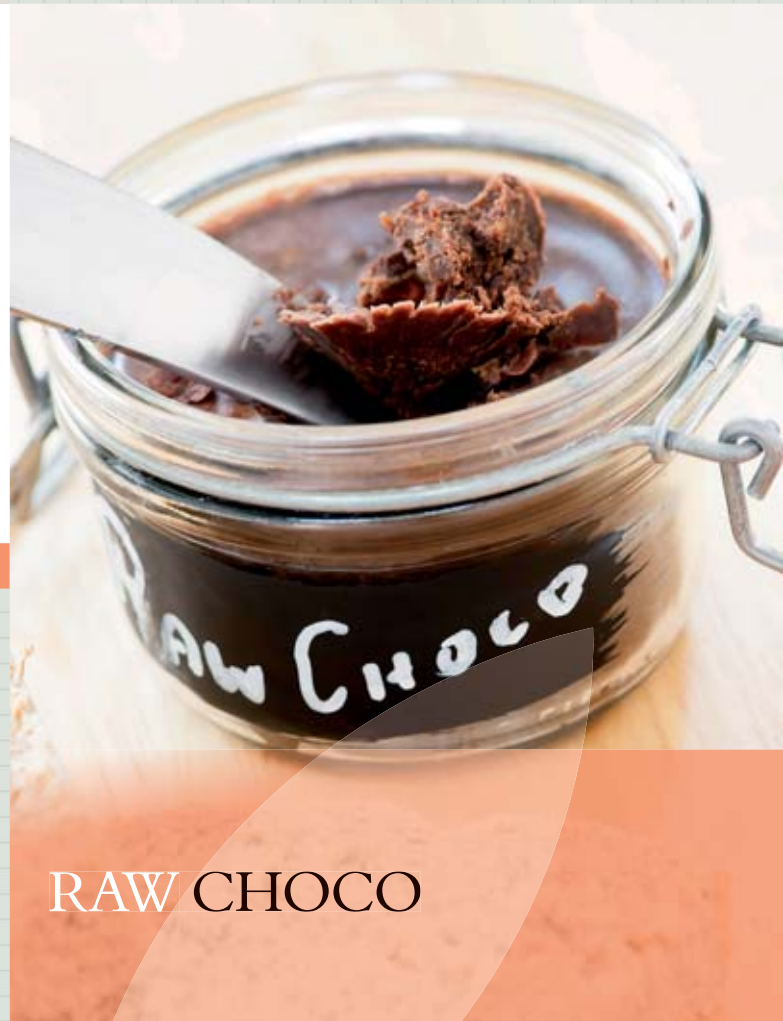
- Doe de yoghurt met de bananen en het maca poeder in de blender
- of keukenmachine en maal enkele seconden.
- Meng er de goji bessen onder (niet mixen) en verdeel over potjes.
- Bestrooi met hennepzaadjes en versier met het seizoenfruit .
- Rasp er rauwe chocolade over en dien op.

## Ingrediënten

- 85 g. kokosolie
- 10 g. rauwe cacao boter
- 60 g. Gula Java cacao poeder
- 25 g. rauwe cacao nibs fijn gemixt
- 75 g. rozijnen

## Bereiding

- Smelt de kokosolie en de cacao boter op lage temperatuur (maximum 45 graden).
- Hak of mix de rozijnen grof.
- Mix de cacao nibs fijn.
- Meng tezamen met de Gula Java cacao poeder onder de kokos olie, verdeel in potjes en laat opstijven.
- Indien gewenst kan je de rozijnen vervangen en een smaakmaker naar eigen keuze toevoegen: gehakte nootjes, eetbare etherische olie (b.v. sinaas), speculaas, vanille, fijngehakt gedroogd fruit, enz.
- Indien de choco te koud staat is hij niet meer smeerbaar, dus best niet in koelkast bewaren.



RAW CHOCO

