



Какао десерти

без додаден шеќер.

БРЗО, ЛЕСНО И ЗДРАВО!

Africa
Closer 



за 6 лица

Мус од банана, какао и кафе

Состојки:

- 6 големи парчиња коцки мраз
- 2 банани (160г)
- 1 мала лажичка Gold Coast какао
- 2 мали лажички кафе

Приготвување:

1. Сите состојки се ставаат во блендер и се мешаат додека не се постигне посакуваната густина.
2. Смесата се претура во стаклен сад
3. Се наросува Gold Coast какао и веднаш може да се конзумира, а, по потреба може и да се остави во фрижидер. По желба може да се стави и овошје



Протеинско Смути

Состојки:

- 1 смрзната банана
- $\frac{3}{4}$ шолја бадемово млеко
- 2 коцки мраз
- $\frac{1}{2}$ шолја Gold Coast какао
- 1 лажица протеин (прав)

Приготвување:

1. Сите состојки се блендираат до посакуваната густина, и веднаш по тоа е spremно за конзумирање.



Сникерс Смути

Состојки:

- 2 смрзнати банани
- 2 шолји бадемово млеко
- 2 урми
- 1-2 лажици Gold Coast какао
- 1 лажица Путер од Кикирики

Приготвување:

1. Сите состојки се блендираат до посакуваната густина, и веднаш по тоа е spremно за конзумирање.



Протеински намаз - крем

Состојки:

- 150гр. лупени урми
- 200гр. варен наут
- 2 супени лажици Gold Coast какао

Приготвување:

1. Сите состојки се ставаат во блендер и се блендираат до посакуваната густина, веднаш spremно за конзумирање.

**Кремот се чува во фрижидер



Енергетска Алва

Состојки:

- 6 мали лажички Gold Coast какао
- 100гр. таан
- 12 урми

Приготвување:

1. Сите состојки се ставаат во блендер и се блендираат кратко.
2. Смесата се претура во сад обложен со хартија за печење.
3. Се остава неколку часа во фрижидер.
4. По вадењето од фолијата можете да наросите со Gold Coast какао и spremно е за дегустација!



Чоколадни Колачиња

Состојки:

- 3 банани
- пола чаша Gold Coast какао
- $\frac{1}{4}$ чаша јаворов сируп
- $\frac{2}{3}$ чаша бадемов путер

Приготвување:

1. Сите состојки се блендираат.
2. Смесата се претура во сад (длабок до 5cm) обложен со хартија за печење.
3. Се пече 25 минути на температура од 180 степени.

Уживајте!



Truffles

Состојки:

- 1 конзерва наут, исцедена и исплакната.
- ½ шолја путер од јаткасти плодови или семки.
- ½ чаша црно чоколадо, стопено

Прелив:

- ½ чаша црно чоколадо, стопено
- 1 лажица кокосово масло

Приготвување:

1. Исцедете и исплакнете ја конзервата наут.
2. Наутот, путерот од ореви и стопеното чоколадо ги блендирате околу 45-60 секунди или додека состојките добро не се соединат.



Truffles

3. Извадете ја смесата и ставете ја на плех обложен со хартија за печење, потоа ставете ја во замрзнувач околу 15-20 минути да се стегне.
4. Извадете од замрзнувачот и направете мазни топчиња од смесата.
5. Повторно ставете во замрзнувач околу 10 минути.
6. Во меѓувреме растопете го темното чоколадо за потопување.
7. Извадете ги тартуфите од замрзнувачот и убаво премачкајте ги со чоколадото и потоа повторно во замрзнувач за целосно да се стврднат.
8. Тоа е сè, извадете ги од замрзнувачот и уживајте.

*доколку не се конзумираат веднаш. чувајте ги во фрижидер



Бомбици

Состојки:

- $\frac{1}{3}$ чаша црно чоколадо, крупно исечкано
- 1 шолја путер од кикирики
- 2 лажици мед
- 2 лажици Gold Coast какао
- $\frac{1}{8}$ лажичка морска сол
- 1 протеински прав
- $1\frac{1}{2}$ лажица овес
- 1 лажичка екстракт од ванила

Приготвување:

1. Чоколадото исечкајте го на ситни парчиња.



Бомбици

2. Во голем сад додадете го сечканото чоколадо, 1 шолја путер од кикирики, 2 лажици мед, 2 лажици какао во прав, $\frac{1}{8}$ лажичка морска сол, 1 лажичка протеин во прав, 1 $\frac{1}{2}$ шолја овес и 1 лажичка екстракт од ванила.
3. Блендирајте додека смесата убаво се соедини. По тоа, извадете еднакви количества од смесата и направете топчиња.
4. Се става на чинија обложена со фолија и се замрзнува 15 минути пред јадење. Чувајте ги во фрижидер 1-2 недели или во замрзнувач до 3 месеци.



Чоколадна Каша

Состојки:

- 1 чаша овес
- 1,5 чаша вода
- ½ пасирана зрела банана
- 2 лажици Gold Coast какао

Приготвување:

1. Изгмечете ја бананата во сад и додајте ги останатите состојки.
2. Гответе во микробранова печка околу 3 минути или на шпорет околу 5 минути.
3. Прелијте со парчиња банана, рендан кокос или друг префериран прелив и уживајте!



за 2 лица

Какао Кочан Ладно

Состојки:

- 500мл овесно/ бадемово/ кокосово млеко
- 20гр Gold Coast какао (8 мали лажички)
- 4 коцки лед

Приготвување:

1. Истурете го млекото во блендер, додајте го Gold Coast какаото во прав и коцките мраз и блендирајте околу 30 секунди на највисоко ниво.
2. Наполнете го ладеното какао во две чаши, додајте коцки мраз.
3. Уживајте!

за 2 лица



Какао Кочан Ладно

Состојки:

- 500мл овесно/ бадемово/ кокосово млеко
- 20гр Gold Coast какао (8 мали лажички)
- 4 коцки лед

Приготвување:

1. Истурете го млекото во блендер, додајте го Gold Coast какаото во прав и коцките мраз и блендирајте околу 30 секунди на највисоко ниво.
2. Наполнете го ладеното какао во две чаши, додајте коцки мраз.
3. Уживајте!



Домашен Чоко-Топинг

Состојки:

- 1/2 чаша Gold Coast какао
- 1 чаша гранулиран шеќер
- 1/8 лажичка кошер сол
- 1/2 чаша студена вода
- 1/2 лажичка ванила

Приготвување:

1. Во студен сад, измешајте го какаото и шеќерот, додека не се отстранат сите грутки.
2. Додади сол и вода, и загреј на средна температура додека не заврие.
3. Намали на нежно вриење и мешај постојано. Вриј 30 секунди и потоа отстрани од оган.



Домашен Чоко-Топинг

4. Остави да се олади, а потоа додади ванила.
5. Истури во стаклена тегла и остави да се олади.
Чоколадниот топинг ќе биде течен, но ќе се згусне по ладнењето.

* Остатоците се чуваат во фрижидер до две недели. Загреј во микробраната пред сервирање.



Бомбици

4. Остави да се олади, а потоа додади ванила.
- Истури во стаклена тегла и остави да се олади. Шоколадниот топинг ќе биде течен, но ќе се згусне по ладнењето.



Бомбици

4. Остави да се олади, а потоа додади ванила.
- Истури во стаклена тегла и остави да се олади. Шоколадниот топинг ќе биде течен, но ќе се згусне по ладнењето.



СПОДЕЛУВАМЕ НЕКОЛКУ ИДЕИ НА РЕЦЕПТИ СО

GOLD COAST KAKAO **И ЈАПОНСКИ ЈАБОЛКА**

сезона на јапонски јаболка



ЧОКОЛАДЕН ПУДИНГ

количина за 1 пудинг

СОСТОЈКИ:

- 1 јапонско јаболко
- 1 лажица Gold Coast какао

Изберете посозреани, меки јапонски јаболка за пудингот да биде поблаг. Исто така, не ставајте повеќе од 15гр. какао, бидејќи може да ја стврдне текстурата и пудингот нема да биде кремаст

ПРИГОТВУВАЊЕ:

1. Излупете го јаболкото, исецкајте го на парчиња и ставете го во блендер.
2. Блендирајте додека не добие кремаста смеса.
3. Потоа додадете го какаото и блендирајте додека смесата се соедини.
4. Добиената смеса префрлете ја во помала чаша или сад и оставете во фрижидер најмалку 1 час.



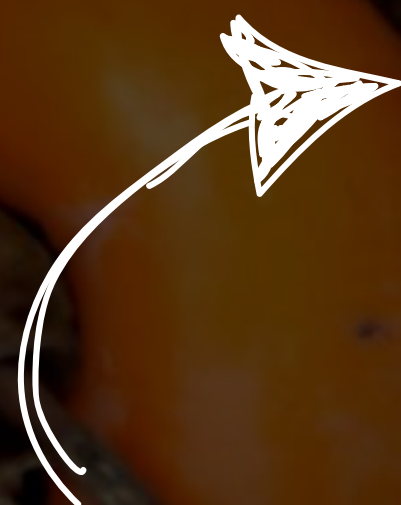
ЧОКОЛАДНИ МАКАРОНИ СО КАРАМЕЛИЗИРАНО ЈАПОНСКО ЈАБОЛКО

2 порции

Превкусен компот од јапонско јаболко искомбиниран со чоколадни макарони, портокал, крцкави лешници и киселкаста калинка.

СОСТОЈКИ:

- 2 јапонски јаболка
- 100 гр макарони (мали)
- 700 мл млеко (масленост 1,5%)
- 4 лажици суров шеќер од трска
- 2 лажици Gold Coast какао
- 2 пакетчиња ванилин шеќер
- 1 портокал (органски, сок и кора)
- 3 лажици лешници (исечкани)
- 2 лажици семки од калинка



ПРИГОТВУВАЊЕ:

1. Во тавче кратко пропржете ги исечканите лешници *(на средна температура)* и потоа оставете ги да се изладат.
2. Изрендајте ја кората од портокал и исцедете го сокот.
3. Сипете го млекото во тенџере, додадете какао, 2 лажици суров шеќер од трска и кора од портокал и оставете да зоврие.
4. Кога млекото ќе зоврие додадете ги макароните и оставете да се варат на тивок оган. Потоа проверете дали макароните омекнале, меѓутоа внимавајте да не испари целата течност, бидејќи во тој случај ќе станат премногу суви. Тргнете го тенџерето настрана.
5. Додадете ги лешниците во макароните и промешајте.
6. Во меѓувреме излупете ги јапонските јаболка и исечете ги на мали парчиња.
7. Ставете ги преостанатите две лажици шеќер од трска во тава и оставете го да се растопи.
8. Додадете ги парчињата јаболка и измешајте ги со растопениот шеќер.
9. Во тавата сипете го сокот од портокал и додадете ги двете пакетчиња ванилин шеќер и добро измешајте ги сите состојки.
10. Оставете го компотот да крчка сè додека течноста не испари. И при овој чекор е важно да оставите мала количина на течност за компотот да не биде сув. Тргнете ја тавата настрана.
11. Распоредете ги топлите тестенини во две чинии за десерт, сипете врз нив половина од овошната смеса и дел од преостанатите лешници и најгоре ставете една лажица од калинката.

НАЗДРАВЈЕ!



ЗДРАВ ПУДИНГ

СОСТОЈКИ:

- 2 шолји ладно млеко (по избор)
- 2 зрели јапонски јаболка
- 1 лажица Gold Coast какао
- 1-2 лажици мед

ПРИГОТВУВАЊЕ:

1. Внатрешноста на јапонските јаболка ставете ја во блендер.
2. Додајте какао и малку мед, а потоа и 2 шолји млеко.
3. Блендирајте околу 2-3 минути за да добиете мазна, компактна смеса.
4. Ставете ја смесата во шољи или сад за послужување, па оставете го пудингот барем 2 часа во фрижидер да се стврдне (можете да го ставите накратко и во замрзнувач, ако е потребно).
5. Украсете го пудингот со сечкани ф'стаци и уживајте во вкусот.



ЧОКО-ПОРТОКАЛ СМУТИ



ЧОКО-ПОРТОКАЛ СМУТИ

СОСТОЈКИ:

- 1 замрзнато банана
- 1 чаша бадемово млеко
- Сок од 1 свеж портокал
- Малку кора од портокал
- 1 лажица путер од јатки
- 1 лажица **Gold Coast** какао
- 2 лажици грчки јогурт
- Чоколадна гранола (за декорација, опционално)

ПРИГОТВУВАЊЕ:

1. Стави ги сите состојки во блендер.
2. Блендај додека не добиеш кремаста текстура.
3. Декорирај со чоколадна гранола и уживај!

Совет: Ако сакаш погуста текстура, користи помалку млеко или направи го како чинија за смути со топинг по избор. 🍷