Energisjokolade med nøtter og tørket frukt (sjokoladebark)



Ingredienser

♥ 350 g kokesjokolade

Pynt:
♥ 1 dl cashewnøtter
♥ 1 dl pekannøtter
♥ 1 dl mandler
♥ 0,5 dl pinjekjerner
♥ 0,5 dl gresskarkjerner
♥ 0,5 dl tørkede tranebær

Fremgangsmåte

Smelt kokesjokoladen. Dette gjøres enklest ved å ha sjokoladebiter i en glassbolle som settes i mikrobølgeovnen. Varm opp ett minutt av gangen og rør rundt mellom hver gang, til du ser at sjokoladen er nesten helt smeltet. Ta da sjokoladen ut av mikroen og la den stå til sjokoladen har smeltet helt. Alternativt anbefaler jeg å smelte sjokoladen over vannbad. Pass da på at sjokoladen ikke får kontakt med vanndampen, ellers kan den lett korne seg.

Ha bakepapir på en fjøl eller et brett som passer i kjøleskapet. Hell den smeltede sjokoladen på bakepapiret og smør den utover til en firkant som er ca. 0,5 cm tykk.

Dryss på det du måtte like av nøtter og tørket frukt. Store nøtter og tørkede frukter bør skjæres i mindre biter før du drysser dem på sjokoladen.

Sett brettet med sjokoladen i kjøleskapet i et par timer (eller over natten) til sjokoladen har stivnet. Ta sjokoladen ut av kjøleskapet og brekk den opp i biter. Oppbevar bitene i kjøleskapet.

Tips

♥ Sjokoladebark kan varieres på mange måter ved å drysse på alt av det du måtte like av nøtter, tørket frukt, karameller, godteri, strøssel osv.

♥ Du kan bruke den sjokoladen du liker best, og det går like fint å bruke melkesjokolade eller hvit sjokolade. Bruk sukkerfri kokesjokolade eller sjokolade søtet med kokosblomstsukker dersom du ønsker å lage energisjokolade uten raffinert sukker.

♥ Holdbarheten i kjøleskapet er meget lang. Kjekt å ha på lur, og også kjekt å gi bort i gave.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/energisjokolade-med-notter-og-torket-frukt-sjokoladebark