

## Die beste Schokolade – gesund, vegan, einfach, selbstgemacht 4.88/5 (51)



foto von Moe Black

Schokolade macht glücklich – so viel steht fest. Leider besteht herkömmliche Schokolade oft aus raffiniertem Zucker und gesättigten Fettsäuren. Gesund ist leider etwas Anderes.

Wenn man genau wissen möchte, was in dem leckeren Glücklich-Macher so drin ist, sollte man Schokolade am besten selbst herstellen. Da man auf diese Weise die Zutaten selbst bestimmen kann, wird aus der kleinen Sünde schnell eine gesunde Leckerei.

Zum Glück ist es gar nicht schwer, Schokolade selbst herzustellen. Für das Grundrezept benötigst du:

- 125 g Kakaobutter (im Bioladen oder [hier kaufen](#), oder alternativ [Kokosöl](#))
- 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Agavendicksaft ([du kannst auch eine andere Süße verwenden](#), nur der ungesunde Kristallzucker sollte es nicht sein)

Optionale Zutaten:

- Mark einer Vanilleschote für einen noch feineren Geschmack
- gehackte Nüsse, Rosinen, getrocknete Beeren nach Belieben

Und so stellst du kinderleicht Schokolade selbst her:

1. Die Kakaobutter bei geringer Hitze im Wasserbad schmelzen. Das Wasser sollte nicht wärmer als 50 Grad sein. Falls du Kokosöl verwendest, ist die Prozedur gleich.
2. Nun den Kakao unterrühren und mit Agavendicksaft abschmecken.
3. So lange rühren, bis eine gleichmäßige, cremige und klümpchenfreie Konsistenz entsteht. Je länger desto besser!
4. Die Masse in eine geeignete Form gießen und mit den gewünschten Zutaten wie zum Beispiel gehackten Mandeln belegen. Es gibt spezielle Schokoladenformen ([klassisch](#) oder [verspielt](#)). Genauso gut funktionieren aber auch einfache Küchendosen oder Backförmchen.
5. Die Schokolade mindestens zwei Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen, bis sie fest wird.
6. Aus der Form pressen und Stück für Stück oder auch als Tafel genießen.

Die selbstgemachte Schokolade solltest du am besten im Kühlschrank aufbewahren, da sie schneller schmilzt als industriell hergestellte Schokolade, und so auch länger haltbar ist.

So gut wie jede Schokoladen-Sorte lässt sich auf diese Weise einfach zu Hause nachmachen. Hier sind ein paar mögliche Zutaten, um deine Schokolade abzurunden:

- Mehr Kakao für eine besonders dunkle Schokolade
- Gehackte Pistazien
- Ganze oder gehackte Haselnüsse
- Chili
- Trockenfrüchte wie Maulbeeren, Datteln oder Rosinen
- Karamellisierte [Walnüsse](#)
- Haferflocken oder Cornflakes
- Kokosraspeln
- [Zimt](#)
- Amaretto

Wie du siehst, sind der Fantasie in deiner hauseigenen Schokoladen-Manufaktur keine Grenzen gesetzt. Ob süß oder lieber bitter – du kannst deine selbstgemachte Schokolade ganz an deine Vorlieben anpassen.

Übrigens ist die Schokolade hübsch dekoriert auch das ideale Mitbringsel für Freunde und Familie. Mit so einer leckeren und gesunden Nascherei möchte doch jeder gern überrascht werden.

Vielleicht interessieren dich auch diese Tipps:

- [Natürliche, vegane Fruchtschnitten selbst herstellen – eine besondere Süßigkeit](#)
- [Gesunde Müsliriegel in wenigen Minuten selbermachen](#)
- [Bye bye, Blumenstrauß, hello Cake Pops!](#)
- [Geschenktüten aus Altpapier basteln – Nutzlose Prospekte mit neuer Bestimmung](#)
- [Essbare Spielknete für Kinder – Selbermachen ohne Kochen](#)