



Chałwa czekoladowa

1 PORCJA: 207 kcal | B: 6 g | T: 17 g | W: 11 g | Bł.: 3 g | ŁG = 5

SKŁADNIKI | na 6 porcji |

- 150 g ziaren sezamu
- 50 g miodu
- 1 łyżka kakao

PRZYGOTOWANIE

Ziarna sezamu delikatnie uprzyżyć na suchej patelni (dość często mieszając). Mają się delikatnie zarumienić, ale powinny nadal pozostać jasne. Odstawić do ostudzenia.

Gdy ziarna będą już zimne, przełożyć je do naczynia miksującego i zmielić na pył.

Dodać miód, kakao i krótko miksować - aż do połączenia się masy.

Z masy chałwowej uformować prostokąt i zawinąć go w folię spożywczą. Następnie odstawić chałwę na około 2 godziny do lodówki, żeby stwardniała.



Porady: Ta wersja chałwy jest mniej słodka niż chałwa waniliowa z pistacjami. Jest to kolejny, grecki deser, który jest bardzo prosty i błyskawiczny w przygotowaniu. Dodatkowo bardzo zdrowy, bo sezam to świetne źródło wapnia, magnezu, fosforu, nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz białka.