

GRANATAPFEL-SCHOKO-TRAUM

1 Granatapfel vierteln –

Achtung – Spritzgefahr!

Dann füllst du eine große Schüssel mit Wasser,

nimmst der Reihe nach jeweils $\frac{1}{4}$ des Granatapfels und drückst ihm unter Wasser die Kerne heraus.

Das funktioniert so super und ohne, dass du nachher die ganze Küche neu ausmalen musst ;-)

Anschließend nimmst du ein kleines Sieb und fischst damit alle weißen Hautfetzen die nun auf der Oberfläche des Wassers schwimmen heraus.

Dann das Wasser abseihen und übrig bleiben die Kerne.

Diese stellst du anschließend zur Seite.

Bereite nun eine Backblech oder ähnliches vor, indem du einen Streifen Backpapier auflegst.



Nun füllst einen großen Kochtopf zur Hälfte mit Wasser.

In diesen hängst du einen kleineren Kochtopf.

Schalte die Herdplatte auf die höchste Stufe – bis das Wasser kocht.

In der Zwischenzeit schneide nun ca. **230 g Schokolade** (am besten mit hohem Kakaogehalt – ab 60 % wäre ideal) in kleine Stücke und gib die Schokolade in den kleinen Kochtopf. *Solltest du übrigens mal übrige Nikoläuse oder Osterhasen zur Verfügung haben, kannst du natürlich auch diese verwenden.*

Dazu gibst du auch noch **2 EL Kokosöl**.

Dann löse unter ständigem Rühren die Schokolade auf, bis zu eine glänzende Schokosauce hast. Schalte zwischenzeitlich die Herdplatte aus. Es darf nicht zu heiß werden!

Nun streiche die Schokosauce auf das Backblech usw. ca. 0,5 cm hoch.

Nimm nun die Granatapfelkerne und verteile sie rasch auf der Schokolade. Drücke sie etwas an.

Das Backblech kannst du jetzt in einen kühlen Raum stellen damit deine Schokolade auskühlen kann. Anschließend kannst du die Schokolade in grobe Stücke brechen und sie mit Genuss verzehren oder auch mal weiterschicken.

*Es ist fast ein Genuss, wenn man krachend in diese Schokolade beißt und die Kerne dabei frisch aufbrechen. So ganz nebenbei sind **Granatäpfel** auch **Nahrung für das Gehirn** und enthalten Eisen, Mangan, Chrom und Kalium. Etwas Geduld braucht es beim Entkernen dieser leckeren Frucht, doch oben angeführte Variante mit der Wasserschüssel trickst auch dieses System aus ;-)*

*Dass **Schokolade** sowieso zur **guten Stimmung** beiträgt, ist allen bekannt, und braucht hier nicht mehr erwähnt zu werden. Schokolade stärkt das Hirn, schützt die Psyche und soll sogar Entzündungen vorbeugen – vorausgesetzt wir genießen die Schokolade richtig und in Maßen.*

Naschen mit Genuss steht am Programm – und selbstgemacht ist einfach wertvoller.

Und wie du sehen kannst: es ist wirklich nicht aufwändig zu machen.