

chocolade cake-taart van kokospulp, courgette, cacao, kaneel en stevia

- pulp van 200 gram geweekte kokosrasp en door een zeefzak gehaald.
- 4 kleine courgettes (biologisch!) in plakjes gesneden.
- rasp (en naar keuze ook de sap) van 1 sinaasappel en 1 citroen.
- 2 eetlepels kaneel
- 2 eetlepels cacao
- 350 gram is 2 grote repen biologische en fair trade chocolade (80 - 90%) au bain-marie gesmolten in pannetje met heet of gekookt water.
- 1 eetlepel stevia en/of naar smaak andere gezonde suikers, zoals:
  - 1-2 eetlepel yaconsiroop, kokosbloesemsuiker of palmyra suiker.

De kokosrasp 8 uur weken in water, in de blender fijnmalen en door een zeefzak halen. Als je de melk in de koelkast zet, kan er een laag room op komen die je eraf kunt afscheppen en gebruiken voor op de taart. De kokos is niet altijd goed genoeg dat het lukt. Je kunt van de melk een heerlijke sap van maken met appel, peer, citroen, gember, wortel, biet, groente wat je maar lekker vindt.

Voor de cake/taart doe je in de keukenmachine de in de zeefzak overgebleven pulp en de klein gesneden courgettes. Doe er de geraspte sinaasappel en citroenschil bij, met kaneel, cacao, stevia en andere gezonde suikers.

Alles in een siliconen taartvorm doen en een nacht laten opstijven in de koelkast. Ik vind de sinaasappelsap erg lekker, maar dat maakt ook de taart wat (te) zacht. Je kunt dan ook bijvoorbeeld 300 gram kokos nemen.



**Steviapoe**der is fijngemalen poeder van de blaadjes van het heel bijzonder en gezonde steviaplantje. Het is zo zoet dat je aan een eetlepel in een taart ruim voldoende hebt. Het is ook nog basisch, en kankerwerend!! Helaas wordt stevia net als alle natuurlijke gezonde voeding nogal in een kwaad daglicht gezet en wordt alles aangegrepen om het uit onze voeding te krijgen. In bijna alle voeding die je in de supermarkt kan krijgen zit geraffineerde suiker, heel slecht voor je lichaam. Kankercellen worden gevoed door suiker.

Mensen vinden stevia, ook wel honingkruid genoemd, vaak niet lekker. Mijn ervaring is dat het heel goed werkt als je stevia mengt met kokos, cacao, kruidenzout. In een sap uit de blender met veel groente kan stevia de sap zoeter maken. Stevia is een heerlijke aanvulling. Is een soep, saus of paté te zout, te zuur of te bitter, dan maak je er met stevia alles lekkerder, waardoor eigenlijk niets meer kan mislukken. En is het te zoet dan doe je er citroen of appelazijn (allebei ook heel gezond) bij. Zo kan eigenlijk niets meer mislukken.