



35 min



Photo: Referential / Foto: Referencial

CHOCOLATE BARS WITH HONEY, CHIA AND COCONUT

BARRAS DE CHOCOLATE CON MIEL, CHÍA Y COCO

INGREDIENTS FOR 3 OR 4 BARS:

- 1/2 cup of cocoa butter
- 1/2 cup of coconut oil
- 1/4 cup of honey
- 1/2 cup of cocoa powder
- 1/2 cup of grated coconut
- 1/2 cup of chia seeds
- Vanilla extract – to taste
- Sugar or Stevia – to taste

PREPARATION:

- Melt the cocoa butter in a small saucepan over low heat. Add the coconut oil and when the mixture is thoroughly mixed, add the honey and mix well.
- Continually mixing, add the cocoa powder until mixed well and add the chia seeds, grated coconut, vanilla, and stevia or sugar until well mixed and combined.
- Pour the mixture on a parchment paper and bake it at 180°C (350°F) for 30 minutes. Remove from the oven and let cool before refrigerating for 1 hour.
- Remove the parchment paper and cut into bars. This recipe makes 3 to 4 servings depending on how you cut them.

Tip: you may replace the chia with oats, quinoa or other whole grains.

INGREDIENTES PARA 3 O 4 BARRAS:

- 1/2 taza de manteca de cacao
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/4 taza de miel
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 taza de semillas de chía
- Extracto de vainilla al gusto
- Stevia para endulzar a gusto
- Papel manteca

PROCEDIMIENTO:

- Derretir la manteca de cacao en una cacerola pequeña a fuego lento.
- Añadir el aceite de coco y fundir. Incorporar la miel y mezclar bien.
- Agregar el polvo de cacao. Añadir y revolver las semillas de chía, el coco rallado, la vainilla y stevia.
- Verter la mezcla en un papel manteca, hornear a 180° por 30 minutos, retirar, dejar enfriar y refrigerar por 1 hora.
- Cortar en forma de barras.

Consejo: Puede reemplazar la chía por avena, trigo, quinua u otro