



## Zartbitterschokolade mit Nüssen

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Zartbitterschokolade (min. 70 % Kakao):** Enthält Antioxidantien, die die Zellgesundheit unterstützen, und kann die Stimmung verbessern.
- **Nüsse:** Liefern gesunde Fette, Proteine und Magnesium für eine gute Herzgesundheit.
- **Trockenfrüchte:** Natürliche Quelle für Ballaststoffe und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken können.

Ein Genuss für alle Schokoladenliebhaber – diese selbstgemachte Zartbitterschokolade kombiniert herbe Schokolade mit knackigen Nüssen und fruchtigen Akzenten.



## Zartbitterschokolade mit Nüssen

### Zutaten (4 Portionen)

- 200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
- 50 g gemischte Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)
- 50 g Trockenfrüchte (z. B. Cranberries, Rosinen, Aprikosen)
- 1 TL Meersalz

### Zubereitung

#### Schokolade schmelzen

- Die Zartbitterschokolade in Stücke brechen und in einer hitzebeständigen Schüssel über einem Wasserbad langsam schmelzen lassen. Gelegentlich umrühren, bis sie flüssig ist.

#### Zutaten untermischen

- Die Nüsse und Trockenfrüchte grob hacken und unter die geschmolzene Schokolade rühren.

#### Formen & Garnieren

- Die Schokoladenmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder eine Form geben und gleichmäßig verstreichen.
- Mit Meersalz bestreuen.

#### Fest werden lassen & Servieren

- Die Schokolade bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank fest werden lassen.
- Nach Belieben in Stücke brechen und genießen.

Nährwerte pro Portion: 230 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 15 g Fett