Zdrowa babka czekoladowa

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **ciasta**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

50 min

łatwy

8 porcji

Składniki:

- Mąka z samopszy - 1 szklanka
- Mąka z płaskurki - 1/2 szklanka
- Karob sproszkowany lub kakao - 1/2 szklanka
- Soda - 2 łyżeczka
- Rodzynki - 1 garść
- Orzechy włoskie - 1 garść
- Woda - 1 szklanka
- Dżem o ulubionym smaku - 3 łyżka
- Ocet jabłkowy - 1 1/2 łyżka
- Olej kokosowy lub rzepakowy - 1/3 szklanka
- Cukier kokosowy lub ksylitol - 1/2 szklanka

Dodatkowe info:

Sposób przygotowania:

KROK 1: Formę/y na babkę/i natłuszczamy i posypujemy mąką. Piekarnik nastawiamy na temperaturę 180 stopni (termoobieg). W jednej misce mieszamy składniki suche, w osobnej - mokre prócz oleju. Składniki mokre wlewamy do suchych. Dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy olej. Wykładamy masę do formy/ek. Pieczemy 35 minut. Smacznego!

Dominika.

Składniki na 4 małe babeczki do koszyczka lub 1 większą.

Święta to czas zatrzymania w wirze obowiązków, pracy, nauki i innych zajęć. Wykorzystajmy tę pauzę jak najlepiej.

Natłok myśli, nadmiar obowiązków sprawiają, że wpadamy w obłędny wir, a kręcąc się w koło nie można dojść do celu. Zatrzymajmy to szaleńcze koło, by ujrzeć prostą drogę. Będą na niej przeszkody twarde kamienie i solidne skały. Pogódźmy się z nimi, nie walczmy z nimi. Nie kopiąc, depcząc po nich. Weźmy je na plecy i idźmy dalej, do przodu, by zebrać róże.

Niech to świąteczne zatrzymanie posłuży poznaniu, akceptacji i zrozumieniu siebie, swoich dzieci, współmałżonka... Podejdźmy do siebie i swoich bliskich ze spokojem i wielką miłością. Pielęgnujmy tę postawę w każdej chwili.

Chociaż w ten świąteczny czas nie uciekajmy od siebie i swoich bliskich, bo podczas ucieczki bardzo łatwo się zgubić...

I niech świąteczne przysmaki nie służą jedynie zaspokajaniu potrzeb cielesnych. Niech stanowią jeden z aktów (zaraz po wspólnym spędzaniu czasu, przytulaniu, rozmowach, poznawaniu siebie) dawania i brania miłości ... najlepiej takiej nieskończenie wielkiej.

Na koniec, dodaję życzenie/postanowienie dla siebie i męża. Niech diety, zwyczaje i styl bycia nie będą powodem podziałów w rodzinie. Jeszcze więcej zrozumienia, szacunku i akceptacji wyborów innych.

Niech ta skromna w wyglądzie, a bogata w smaku babka ze zdjęcia umili Wasze święta.

Wesołych Świąt!