

FOCUS TEMA: TIL DIN SØGNING

KAKAONIBS: DET SORTE GULD FRA AZTEKERNE

De nye nips fra kakaobønner anvendes til mange slags sunde tilbehør

Berlin, 2015/05/19. **Den rå fødevarer scene sværger til kakaonibs. Hvad enten i mysli eller når de spises alene: Superfooden scorer med en intens aroma og indholdet af en lang række næringsstoffer.**

Kakaonibs bliver stadig mere populære, ikke kun på den rå fødevarer scene. Den rå fødevarer, kakaonips er fremstillet af kakaobønner. Til dette formål er kakaobønnerne rensede, tørrede og skrællede efter høst.

Kernen i bønnerne fjernes og brydes i stykker. Smagen der er typisk for kakaobønner er let bitter og adstringerende. Kristin Bothor, ernæringseksperter hos nu3.dk: "En spiseske kakaonips er nok til en portion yoghurt eller mysli. Når de kombineres med søde frugter, f.eks. jordbær smager de særlig godt, og man nyder godt af de værdifulde ingredienser."

Næringsstofferne fra kakao tilskrives i talrige undersøgelser sundhedsmæssige positive virkninger. Faktum er, at bønnerne opnår de bedste værdier i niveauet af næringsstoffer. Særligt interessant er de flavonoler der er indeholdt i kakao. Disse fytokemikalier hjælper organismen i kroppens forsvarsmekanismer og fanger de frie radikaler.

De to flavonoler "epicatechiner" og "procyanidiner" findes i særlig høj koncentration i kakaobønner. Derudover indeholder kakao talrige vitaminer, calcium, magnesium, jern, og det aktive stof theobromin, der virker forfriskende på lignende måde som koffein.

[nu3 Øko kakaonibs](#) kommer fra dalene i de peruvianske Andesbjergene. På grund af den blide produktionsproces bliver de sunde ingredienser i kakaonibs bevaret. Dette fordi bønnerne kun er tørrede og ikke opvarmet. Dette er anderledes i den konventionelle chokolade, hvor de fleste af de næringsstoffer bliver ødelagt ved opvarmning.

Kakao - Sunde bønner med økonomisk værdi

Kakao har en lang tradition. De bittersøde bønner fra Maya og aztekerne, som ikke kun brugte bønnerne som betalingsmiddel, men fremstillede en drik med en blanding af kakao, vand og chili, som de kaldte Xocolatl ("bitter vand"). Navnet blev bragt til Europa af spanierne og udviklet sig til nutidens udtryk "chokolade". Spanierne sejr i Europa startede først da de begyndte at røre det importerede kakaopulver sammen med sukker eller honning og mælk. Derefter eksploderede handlen med kakaobønner: Mellem 1900 og 2014, er verdens kakaoproduktion steget med 4.000 procent.

Udvikling af verdens kakaoproduktion			
År	1900	1983	2014
Mængde i ton	102.500	1.538.000	4.355.000

Opskrift: Raw Bounties

Til kokoslaget:

50 g brune grødris
1 knivspids salt
150g revet kokosnød
50 g honning
50 g kokosolie, f.eks nu3 økologisk kokosolie

Til chokoladen:

35 g kakaobønner
15 g økologisk kakaonibs fra nu3
50g revet kokosnød
30 g honning
30 g kokosolie, f.eks nu3 økologisk kokosolie
35 g kakaosmør
vanille ekstrakt

Forberedelse:

1. Mal risene i en mølle. Bland med salt, 150 g revet kokos, honning og kokosolie.
2. De forarbejdede kakaobønner, kakaonibs og kokos blendes for at danne en homogen masse. Honning, olie, kakaomasse og kakaosmør rives fint og tilsættes. Blandingen blendes indtil den er flydende jævnt brun og lidt varm.
3. Beklæd en større form med plastfolie. Spred halvdelen af chokoladeblandingen ud i formen og fordel den jævnt. Sæt den i fryseren i 10 minutter.
4. Fordel kokosmasse udover chokolademassen og spred den anden halvdel af chokoladeblandingen over og fordel omhyggeligt.
6. Anbringes 1 time i køleskabet. Derefter tages den ud af formen ved at løfte den op ved hjælp af folien, fjern folien og skær massen forsigtigt med en kniv til barer.

Pressekontakt:

Michael Divé
Leiter Unternehmenskommunikation
Email: michael.dive@nu3.de
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Om NU3 - ERNÆRINGSEKSPERTEN:

nu3 er Europas førende udbyder af intelligent ernæring. I online butikken finder kunderne det rigtige produkt der passer til deres mål og filosofi inden for væggtab, sund mad, sport, sundhed og skønhed. nu3's ekspertteam af ernæringseksperter, sportsforskere og læger er altid på udkig efter innovative produkter til det voksende sortiment af øjeblikket omkring 6.500 artikler. nu3 GmbH ligger i Berlin blev grundlagt i 2011. nu3 har omkring 150 medarbejdere og er aktiv i 9 lande. <http://www.nu3.dk>