

Trufle z ciecierzycy

SKŁADNIKI na ok. 20 sztuk:

- cieciorka 1 puszka (400 g)
- masło orzechowe
- 6 łyżek
- syrop klonowy (ew. daktylowy/z agawy/cukier/ksylitol) do smaku (u mnie 6 łyżek)
- kakao
- 4-5 łyżek + do posypania
- sól

WYKONANIE:

Cieciorkę dokładnie przepłukać wodą. Zmiksować na gęstą masę cieciorkę, masło orzechowe, syrop klonowy, kakao i sól (nie dodawajcie soli, jeśli używacie słonego masła orzechowego).

Wstawić do lodówki na godzinę, żeby stwardniała.

Lepić kulki i obtaczać w kakao.

Krem czekoladowy z ciecierzycy

SKŁADNIKI:

- cieciorka 1 puszka (400 g)
- masło orzechowe
- 6 łyżek
- syrop klonowy do smaku (u mnie 6 łyżek)
- kakao
- 4-5 łyżek
- sól pół łyżeczki
- mleko roślinne do uzyskania odpowiedniej konsystencji

Cieciorkę dokładnie przepłukać wodą. Zblendować cieciorkę, masło orzechowe, syrop klonowy, kakao i sól (nie dodawać soli, jeśli używacie słonego masła orzechowego) na krem. W czasie blendowania stopniowo dolewać mleko roślinne, do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Jeżeli dodacie mniej mleka powstanie gęsty krem, a jeśli więcej – otrzymacie „budyń”. Można przechować w lodówce kilka dni.

Słodkie bułeczki z ziemniaków

SKŁADNIKI:

- ziemniaki 1/2 kg (można użyć też batatów)
- ok. 1 filiżanka mąki kukurydzianej (200 ml)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 mała filiżanka ksylitolu/erytrol (150 ml)
- ewentualnie wanilia
- 1 mała filiżanka mleka roślinnego (150 ml)
- 4 łyżki oleju + do posmarowania bułeczek

WYKONANIE:

Ziemniaki ugotować w łupinach, obrać. W misce wymieszać mąkę kukurydzianą, ziemniaczaną i proszek do pieczenia.

Ziemniaki rozgnieść. Do blendera wlać mleko roślinne, olej, słodzę i dodać cukier z wanilią. Zblendować, żeby ksylitol się rozpuścił.

Dodać ziemniaki i zblendować razem przez chwilę. Dodać suche składniki i mieszać. Powinno powstać ciasto, z którego da się lepić kulki. W razie czego stopniowo dodajcie trochę więcej mąki.

Lepić kulki i układać na blasze wysmarowanej olejem lub wyłożonej papierem do pieczenia (mi wyszło 15 sztuk). Na dłoń nałożyć trochę oleju i smarować nim każdą kulkę. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 15-20 minut (aż bułeczki się zarumienią).

„Jeżyki” bez pieczenia

- herbatniki 12 sztuk
- daktyle
- 1 szklanka (250 ml)
- 3,5 łyżki oleju kokosowy
- pół tabliczki gorzkiej czekolady (50 g)
- garść orzechów
- garść rodzynek

Daktyle zalać wodą i odczekać parę minut żeby zmiękły. Herbatniki wrzucam do malaksera. Dodać trzy łyżki roztopionego oleju kokosowego, połowę daktyli i blenduję. Z masy lepić kulki, układać je na papierze do pieczenia i spłaszczać.

Pozostałą część daktyli blendować w malakserze na karmel. W razie konieczności dodać trochę wody. Powinna powstać masa, którą da się łyżką nałożyć na przygotowane ciasteczka.

Masę nakładać na ciasteczka. Orzechy pokruszyć. Na daktylowym karmelu posypać orzechami i kilka rodzynek, dociskając lekko.

Czekoladę połamać na kostki i rozpuszczać w garnuszku razem z połową łyżki oleju kokosowego.

Połączyć ciasteczka i wstawić do lodówki, żeby stwardniały.

KOKOSOWY BUDYŃ JAGLANY

puszka mleka kokosowego - 400ml

250g ugotowanej kaszy jaglanej (może być ugotowana na wodzie, albo na mleku)

1 kopiała łyżka oleju kokosowego

ulubiony słód

W garnku zagotować mleko kokosowe z olejem kokosowym i słodem, dodać kaszę jaglaną i zmiksować wszystko - blenderem ręcznym (dosyć długo) na gładki budyń.

MUFFINKI OWSIANE Z MALINAMI

60g mąki ziemniaczanej

200g płatków owsianych zmiksowanych na mąkę

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki sody

szczypta soli

5 łyżek rozpuszczonego oleju kokosowego

100 ml syropu klonowego lub innego słodu

100 ml mleka roślinnego

3/4 szklanki malin

3 łyżki płatków owsianych do posypania muffinek

W jednej misce wymieszać wszystkie suche składniki, a w drugiej mokre. Połączyć je i dodać maliny.

Przełożyć do papilotek, posypać płatkami owsianymi i piec 20-25 minut w temp.180C.

SMOOTHIE Z BURAKA

3 małe upieczone w skórce buraki

5 bananów

1 puszka tłustego mleka kokosowego zmrożona w zamrażalniku przez 3 godziny (użyjemy tylko gęstą część)

sok z cytryny do smaku

szczypta soli himalajskiej

Wszystkie składniki włożyć do kielicha maszyny miksującej i zblendować na gładką masę.